VHS MARIAHILF

125 JAHRE VHS

VHS MARIAHILF NEUBAU JOSEFSTADT

HERBSTSEMESTER 2012/13

JUGEND & BILDUNG MA13 STADT WIEN

www.vhs.at/mariahilf

+43 1 891 74-106 000

Haus des Meeres - Aqua Terra Zoo
Fritz Grünbaumplatz 1
1060 Wien
www.haus-des-meeres.at
☎ 01/ 587 14 17

Öffnungszeiten:
täglich
09:00-18:00 Uhr
Donnerstag
09:00-21:00 Uhr

Was das Herz begehrt: Tropisches Klima, zwitschernde Vögel, unzählige faszinierende Fischarten, Meeresrauschen aus dem Brandungsriff, klingt nach Urlaub… Ein Kurzurlaub im Haus des Meeres: mehr als 10.000 Tiere aus allen fünf Erdteilen warten auf Ihren Besuch!

Zu den Highlights gehören zweifellos die Erlebniswelten Tropenhaus und Krokipark, zudem erwarten Sie Haie, geheimnisvolle Reptilien, bunte Vögel und quirlige kleine Krallenaffen.

Ab sofort können Sie auch eine beeindruckende Meeresbrandung erleben, in der sich unzählige farbenprächtige, tropische Fische zwischen Korallen tummeln. Dank eines Halbtunnels – erzeugt durch eine gebogene Scheibe - stehen Sie mitten im Geschehen!

Und zum Abschluss genießen Sie von der Dachterrasse oder unserem Dachplateau in rund 50m Höhe den traumhaften Ausblick über Wien. Riesenrad, Stephansdom, Oper, Natur- und Kunsthistorisches Museum, Karlskirche, Donauturm und viele andere markante Gebäude können bestaunt werden.
Ein Panorama mit faszinierendem Flair!

Was halten Sie davon?

INHALTSVERZEICHNIS

SPRACHEN

Sprachenraster 6
Arabisch 8
Chinesisch 9
Englisch 10
Französisch 14
Griechisch 17
Italienisch 18
Kroatisch 22
Latein 24
Persisch 24
Polnisch 25
Portugiesisch (Brasilianisch) 26
Rumänisch 26
Russisch 26
Slowakisch 28
Slowenisch 29
Spanisch 30
Tschechisch 36
Türkisch 36
Ungarisch 37
DaZ – Deutsch als Zweitsprache 40

BASISBILDUNG

Lerntechniken 44
Gedächtnistraining 46

WIRTSCHAFT & PERSÖNLICHKEIT

Management & Marketing 48
Kommunikation & soziale Kompetenz 52
Styling &Outfit 56

EDV & MULTIMEDIA

IT-Einführung 60
Office 64
Internet 68
Betriebssysteme 69
Multimedia 70

TECHNIK, NATUR & UMWELT

Biologie, Ökologie 74

POLITIK & GESELLSCHAFT

Politik & Recht 75
Geschichte & Gesellschaft 76
Philosophie 81
Islam in Wien 82

KUNST & KULTUR

Wissen über Kunst und Kultur 85
Literatur 88
Musik 91
Bildende Kunst 109
Angewandte Kunst 113

GESUNDHEIT, BEWEGUNG & KOCHKURSE

Gesundheitsbildung 118
Entspannung 120
Tanz 131
Bewegung 136
Sport 156
Kochkurse 158

KINDER & ELTERN

Kunst & Kultur 164
Gesundheit, Bewegung & Kochkurse 168
Elternbildung 175

Mariahilfer Frauenwochen 2012 176
University meets Public 184
Wochenendseminare 186
Richtlinien für den Umgang mit Esoterikangeboten 196
Förderungen für Ihre Weiterbildung 198
VHS-Team 200
Allgemeine Geschäftsbedingungen 202
Index 204

KURSORTE

D … Damböckgasse 4, 1060 Wien

J … Schmidgasse 18, 1080 Wien

O … Otto-Bauer-Gasse 9, 1060 Wien

K … Königseggasse 10, 1060 Wien

L … Loquaiplatz 9, 1060 Wien, Kursraum 5

N … Neubaugasse 42, 1070 Wien

Z … Zollergasse 41, 1070 Wien

Die angegebenen Kurszeiten sind Bruttozeiten zu jeweils 60 Minuten, in denen eine etwaige Pause (10 Minuten) inkludiert ist.

VOLKSHOCHSCHULE MARIAHILF NEUBAU JOSEFSTADT

DIREKTION UND VERWALTUNG: WIEN 6, DAMBÖCKGASSE 4

hinter dem Generali-Center, erreichbar mit der
Linie U3, Station Neubaugasse/Ausgang Amerlingstr., mit 13A und 14A
Telefon 01-891 74/106 000, **Fax** 01-891 74/306 000
E-Mail office.mariahilf@vhs.at
Internet http://www.vhs.at/mariahilf
Kurseinschreibungen Montag bis Freitag 9:00 bis 12:00 und 14:00-18:30 Uhr
Direktor Mag.Thomas Neunteufel (thomas.neunteufel@vhs.at)
Programmmanagerin Karin Baumgartner-Isermann (karin.baumgartner-isermann@vhs.at)

ZWEIGSTELLE JOSEFSTADT: WIEN 8, SCHMIDGASSE 18

erreichbar mit der Linie U2, Station Rathaus
E-Mail office.josefstadt@vhs.at
Telefon 01-891 74/106 001, **Fax** 01-891 74/306 001
Kurseinschreibungen Montag bis Freitag, 9:00 bis 12:00 und 14:00 bis 18:30 Uhr
Zweigstellenleitung Monika Berger (monika.berger@vhs.at)

ZWEIGSTELLE NEUBAU: WIEN 7, ZOLLERGASSE 41/ NEUBAUGASSE 42

Telefon 01-891 74/106 000
Einschreibungen finden in der Damböckgasse bzw. Schmidgasse statt.

EINTEILUNG DES HERBSTSEMESTERS 2012/2013

Semesterbeginn: Mo, 01.10.2012
Nationalfeiertag: Fr, 26.10.2012
Allerheiligen: Do, 1.11. 2012
Weihnachtsferien: Mo, 24.12.2012 – So, 06.01.2013
Semesterferien: Mo, 4.2. – So, 10.2.2013

Kurse, die an öffentlichen Schulen stattfinden, entfallen an schulfreien bzw. schulautonomen Tagen. Die entfallenen Stunden werden nach Maßgabe nachgeholt. In der ersten Kurswoche (1. Oktober bis 5. Oktober 2012) besteht die Möglichkeit, bei Standardkursen eine Gratis-Schnupperstunde zu besuchen.

VHS
DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

JUGEND & BILDUNG MA13
STADT WIEN

VORWORT

Liebe Kursteilnehmerin, lieber Kursteilnehmer, liebe Bildungsinteressierte,

Bildung für alle zugänglich zu machen, ist der oberste Grundsatz der Volkshochschulen. Seit nunmehr 125 Jahren leisten die Volkshochschulen grundlegende Bildungsarbeit für die Wiener Bevölkerung – den Blick immer auf zukünftige Herausforderungen der Stadt und ihrer Menschen gerichtet. Viele Weichenstellungen wurden dieses Jahr vorgenommen, um diesem Grundsatz treu zu bleiben. So wurde die VHS zum zentralen Partner der von Land Wien und dem Unterrichtsministerium getragenen „Initiative Erwachsenenbildung". Vielen WienerInnen wird dadurch ermöglicht, den Hauptschulabschluss nachzuholen bzw. Basisbildungsangebote wahrzunehmen, die darauf vorbereiten. Ein erster Schritt für mehr Chancen am Arbeitsmarkt und im Bildungssystem. Dabei wird immer auf höchste Qualitätsstandards geachtet. Die ständigen Bemühungen wurden durch die Verleihung des Ö-Cert, dem Qualitätsrahmen für Erwachsenenbildung in Österreich, belohnt.

Wie gewohnt finden Sie im Herbstprogramm wieder eine Fülle an Kursangeboten. Sowohl Lehrgänge, die Ausbildungsgrundlage für eine berufliche Neuorientierung oder eine Vertiefung bestehender Kompetenzen bieten, als auch alle wichtigen Schulabschlüsse oder Angebote zu Sprach- und Computerkenntnissen. Blättern Sie im Programmheft oder durchforsten Sie das Angebot online und finden Sie den passenden Kurs!

Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Herbstsemester,

© Schaub-Walzer

Dr. Michael Ludwig
Stadtrat für Wohnen, Wohnbau
und Stadterneuerung,
Vorsitzender des Aufsichtsrates der
Wiener Volkshochschulen

© Schedl

Christian Oxonitsch
Stadtrat für Jugend, Bildung,
Information und Sport

LEITBILD

Wir verwirklichen unsere Vision ...
Wir treten für eine offene und sozial gerechte Gesellschaft ein – es muss Bildungschancen für alle Menschen geben, durch die sie ihre Potenziale voll entfalten und aktiv an der Gesellschaft teilhaben können. Wir leisten damit einen wichtigen Beitrag für die Lebensqualität und das Zusammenleben aller Wienerinnen und Wiener und treten gegen Diskriminierung und Ausgrenzung auf.

... auf der Basis unserer Tradition ...
Wir sind stolz auf eine mehr als 120-jährige Tradition der Wiener Volksbildung. In dieser Zeit sind wir ein wichtiger Bestandteil der Stadt Wien, ihrer Geschichte, Kultur und Bildungslandschaft geworden. Von Beginn an setzte sich die Volksbildungsbewegung für einen demokratischen Zugang zu Wissen und Bildung ein. Diesem Grundsatz bleiben wir an den Wiener Volkshochschulen bis heute treu.

... durch Vielfalt und Erfindungsgeist ...
Unsere hohen Qualitätsstandards erreichen wir durch kompetente und engagierte Mitarbeiterinnen. Weiterbildung, Netzwerkarbeit und Erfindungsgeist schaffen die Voraussetzung für Innovationen. Mit unserer Arbeit antworten wir auf aktuelle und künftige Herausforderungen. Wichtige Grundlage für unsere Arbeit ist die Vielfalt an Standorten und Projekten: von Volkshochschulen über Veranstaltungsstätten bis zu spezialisierten Einrichtungen.

... in einem effektiven Unternehmen.
Flexibilität, methodische Vielfalt und wirkungsvolle Betreuung kennzeichnen unsere Bildungsangebote an den Wiener Volkshochschulen. Unsere KundInnen sind alle in Wien lebenden Menschen, öffentliche Einrichtungen sowie Vereine und Betriebe. Für nachhaltige Lernerfolge orientiert sich unser Unternehmen an aktuellen pädagogischen Standards. Individuelle Bedürfnisse von KundInnen erkennen wir durch Beratung sowie durch starke Vernetzung und lokale Präsenz in den Bezirken. So können wir auf Anlagen vor Ort reagieren und Bildung für alle Bevölkerungsgruppen offen halten.

www.vhs.at +43 1 893 00 83

Für Ihre Orientierung im Bildungs- und Arbeitsmarkt-Dschungel:

„Bildungsberatung in Wien" bietet unabhängige Information und Beratung zu Bildung und Beruf. Kostenlos und in Ihrer Nähe.

Nähere Infos, Termine und Onlineberatung finden Sie unter:
www.bildungsberatung-wien.at Gratis ✆ 0800 20 79 59

RASTER ZUR SELBSTEINSCHÄTZUNG

VHS
DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

		Elementare Sprachverwendung		selbständige
		A1	A2	B1
	Kenntnisse	Ich habe keine Vorkenntnisse	Ich habe im Wesentlichen die Ziele von A1 erreicht	Ich habe im Wesentlichen die Ziele von A2 erreicht
	Ziele	Das möchte ich lernen:	Das möchte ich lernen:	Das möchte ich lernen:
Verstehen	**Hören**	☐ Ich kann vertraute Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, die sich auf mich selbst, meine Familie oder auf konkrete Dinge um mich herum beziehen, vorausgesetzt, es wird langsam und deutlich gesprochen.	☐ Ich kann einzelne Sätze und die gebräuchlichsten Wörter verstehen, wenn es um für mich wichtige Dinge geht (z.B. sehr einfache Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Ich verstehe das Wesentliche von kurzen, klaren und einfachen Mitteilungen und Durchsagen.	☐ Ich kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Ich kann vielen Radio- oder Fernsehsendungen über aktuelle Ereignisse und über Themen aus meinem Berufs- oder Interessengebiet die Hauptinformation entnehmen, wenn relativ langsam und deutlich gesprochen wird.
	Lesen	☐ Ich kann einzelne vertraute Namen, Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern, Plakaten oder in Katalogen.	☐ Ich kann ganz kurze, einfache Texte lesen. Ich kann in einfachen Alltagstexten (z.B. Anzeigen, Prospekten, Speisekarten oder Fahrplänen) konkrete, vorhersehbare Informationen auffinden und ich kann kurze, einfache persönliche Briefe verstehen.	☐ Ich kann Texte verstehen, in denen vor allem sehr gebräuchliche Alltags- oder Berufssprache vorkommt. Ich kann private Briefe verstehen, in denen von Ereignissen, Gefühlen und Wünschen berichtet wird.
Sprechen	**An Gesprächen teilnehmen**	☐ Ich kann mich auf einfache Art verständigen, wenn mein/e GesprächspartnerIn bereit ist, etwas langsamer zu wiederholen oder anders zu sagen, und mir dabei hilft zu formulieren, was ich zu sagen versuche. Ich kann einfache Fragen stellen und beantworten, sofern es sich um unmittelbar notwendige Dinge und um sehr vertraute Themen handelt.	☐ Ich kann mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen, direkten Austausch von Informationen und um vertraute Themen und Tätigkeiten geht. Ich kann ein sehr kurzes Kontaktgespräch führen, verstehe aber normalerweise nicht genug, um selbst das Gespräch in Gang zu halten.	☐ Ich kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Ich kann ohne Vorbereitung an Gesprächen über Themen teilnehmen, die mir vertraut sind, die mich persönlich interessieren oder die sich auf Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit, Reisen, aktuelle Ereignisse beziehen.
	Zusammenhängend sprechen	☐ Ich kann einfache Wendungen und Sätze gebrauchen, um Leute, die ich kenne, zu beschreiben und um zu beschreiben, wo ich wohne.	☐ Ich kann mit einer Reihe von Sätzen und mit einfachen Mitteln z.B. meine Familie, andere Leute, meine Wohnsituation, meine Ausbildung und meine gegenwärtige oder letzte berufliche Tätigkeit beschreiben.	☐ Ich kann in einfachen zusammenhängenden Sätzen sprechen, um Erfahrungen und Ereignisse oder meine Träume, Hoffnungen und Ziele zu beschreiben. Ich kann kurz meine Meinungen und Pläne erklären und begründen. Ich kann eine Geschichte erzählen oder die Handlung eines Buches oder Films wiedergeben und meine Reaktionen beschreiben.
Schreiben	**Schreiben**	☐ Ich kann eine kurze einfache Postkarte schreiben, z.B. Feriengrüße. Ich kann auf Formularen, z.B. in Hotels, Namen, Adresse, Nationalität usw. eintragen.	☐ Ich kann kurze, einfache Notizen und Mitteilungen schreiben. Ich kann einen ganz einfachen persönlichen Brief schreiben, z.B. um mich für etwas zu bedanken.	☐ Ich kann über Themen, die mir vertraut sind oder mich persönlich interessieren, einfache zusammenhängende Texte schreiben. Ich kann persönliche Briefe schreiben und darin von Erfahrungen und Eindrücken berichten.

JUGEND & BILDUNG MA13
STADT WIEN

VON SPRACHKENNTNISSEN

Sprachverwendung	kompetente Sprachverwendung	
B2	**C1**	**C2**
Ich habe im Wesentlichen die Ziele von B1 erreicht	Ich habe im Wesentlichen die Ziele von B2 erreicht	Ich habe im Wesentlichen die Ziele von C1 erreicht
Das möchte ich lernen:	Das möchte ich lernen:	Das möchte ich lernen:

VHS DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

Kenntnisse

Ziele

Verstehen

Hören

B2	C1	C2
☐ Ich kann längere Redebeiträge und Vorträge verstehen und auch komplexer Argumentation folgen, wenn mir das Thema einigermaßen vertraut ist. Ich kann im Fernsehen die meisten Nachrichtensendungen und aktuellen Reportagen verstehen. Ich kann die meisten Spielfilme verstehen, sofern Standardsprache gesprochen wird.	☐ Ich kann längeren Redebeiträgen folgen, auch wenn diese nicht klar strukturiert sind und wenn Zusammenhänge nicht explizit ausgedrückt sind. Ich kann ohne allzu große Mühe Fernsehsendungen und Spielfilme verstehen.	☐ Ich habe keinerlei Schwierigkeit, gesprochene Sprache zu verstehen, gleichgültig ob „live" oder in den Medien, und zwar auch, wenn schnell gesprochen wird. Ich brauche nur etwas Zeit, mich an einen besonderen Akzent zu gewöhnen.

Lesen

B2	C1	C2
☐ Ich kann Artikel und Berichte über Probleme der Gegenwart lesen und verstehen, in denen die Schreibenden eine bestimmte Haltung oder einen bestimmten Standpunkt vertreten. Ich kann zeitgenössische literarische Prosatexte verstehen.	☐ Ich kann lange, komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen und Stilunterschiede wahrnehmen. Ich kann Fachartikel und längere technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in meinem Fachgebiet liegen.	☐ Ich kann praktisch jede Art von geschriebenen Texten mühelos lesen, auch wenn sie abstrakt oder inhaltlich und sprachlich komplex sind, z.B. Handbücher, Fachartikel und literarische Werke.

Sprechen

An Gesprächen teilnehmen

B2	C1	C2
☐ Ich kann mich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit einer/m MuttersprachlerIn recht gut möglich ist. Ich kann mich in vertrauten Situationen aktiv an einer Diskussion beteiligen und meine Ansichten begründen und verteidigen.	☐ Ich kann mich spontan und fliessend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Ich kann die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel gebrauchen. Ich kann meine Gedanken und Meinungen präzise ausdrücken und meine eigenen Beiträge geschickt mit denen anderer verknüpfen.	☐ Ich kann mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen beteiligen, bin auch mit Redewendungen und umgangssprachlichen Wendungen gut vertraut. Ich kann fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken. Bei Ausdrucksschwierigkeiten kann ich so reibungslos wieder ansetzen und umformulieren, dass man es kaum merkt.

Zusammenhängend sprechen

B2	C1	C2
☐ Ich kann zu vielen Themen aus meinen Interessengebieten eine klare und detaillierte Darstellung geben. Ich kann einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.	☐ Ich kann komplexe Sachverhalte ausführlich darstellen und dabei Themenpunkte miteinander verbinden, bestimmte Aspekte besonders ausführen und meinen Beitrag angemessen abschließen.	☐ Ich kann Sachverhalte klar, flüssig und im Stil der jeweiligen Situation angemessen darstellen und erörtern; ich kann meine Darstellung logisch aufbauen und es so den ZuhörerInnen erleichtern, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken.

Schreiben

Schreiben

B2	C1	C2
☐ Ich kann über eine Vielzahl von Themen, die mich interessieren, klare und detaillierte Texte schreiben. Ich kann in einem Aufsatz oder Bericht Informationen wiedergeben oder Argumente und Gegenargumente für oder gegen einen bestimmten Standpunkt darlegen. Ich kann Briefe schreiben und darin die persönliche Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen deutlich machen.	☐ Ich kann mich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und meine Ansicht ausführlich darstellen. Ich kann in Briefen, Aufsätzen oder Berichten über komplexe Sachverhalte schreiben und die für mich wesentlichen Aspekte hervorheben. Ich kann in meinen schriftlichen Texten den Stil wählen, der für die jeweiligen LeserInnen angemessen ist.	☐ Ich kann klar, flüssig und stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen schreiben. Ich kann anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte oder Artikel verfassen, die einen Sachverhalt gut strukturiert darstellen und so der/m LeserIn helfen, wichtige Punkte zu erkennen und sich diese zu merken. Ich kann Fachtexte und literarische Werke schriftlich zusammenfassen und besprechen.

SPRACHEN

ARABISCH

ARABISCH A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

F1647 Maha Saedaddin, **Mo, 4x; 3.9.–24.9.2012; 17:30–19:00 Uhr** **D**
6 UE € 38,40

F1648 Maha Saedaddin, **Mi, 4x; 5.9.–26.9.2012; 17:30–19:00 Uhr** **D**
6 UE € 38,40

F1650 Maha Saedaddin, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **N**
22,5 UE € 144,-

F1651 Maha Saedaddin, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **L**
22,5 UE € 144,-

ARABISCH A1+

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

F1649 Maha Saedaddin, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **N**
22,5 UE € 144,-

CHINESISCH

NI HAO! / HUANYING! A1

Chinesisch zum Kennenlernen

Sie lernen diese Sprache in einem Cross Culture Ansatz kennen, erfahren wie sie funktioniert, sowie ihre Eigenheiten und wie die Kinder in China ihre Sprache lernen. Chinesische Schriftzeichen faszinieren als solche die Betrachter, besonders in Form der Kalligraphien! Vortrag, Bildmaterial, PowerPoint-Präsentationen, Fragerunden und Diskussionen, sowie erste, leichte Übungen.

Die Grundlage, die in den beiden Workshops vermittelt wird, ermöglicht Ihnen nicht nur zu entscheiden, ob Sie die Sprache lernen wollen, sondern bietet Ihnen auch interkulturelles Wissen zum historischen und modernen China an.

Mag.ª Dr.in Ulrike Kraus, BA
Sinologin, u. a. Expertin für China Kulturell, China Kompetenz und China-Reisen in Kooperation mit der ÖGCF

F688 Dr.in Ulrike Kraus, **Sa 1x; 13.10.2012; 9:30–12:30 Uhr** **J**
3 UE € 23,40

F689 Dr.in Ulrike Kraus, **Sa 1x; 24.11.2012; 9:30–12:30 Uhr** **J**
3 UE € 23,40

CHINESISCH A2+

Nach diesem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.

Voraussetzung: Lernziele von A1 erreicht

F1939 Yangyuxuan Zhou, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **N**
22,5 UE € 144,-

ENGLISCH

EINSTUFUNG – ENGLISCH

F4003 Evelyn Kloepfer, **Mi 1x; 26.09.2012; 17–18:30 Uhr** **D**
1,5 UE Teilnahme kostenlos!

ENGLISCH A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

F220 Sabine Erker, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 16:00–17:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

F256 Martin Vospernik, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

ENGLISCH A1+

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

F219 Sabine Erker, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 12:00–13:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

ENGLISCH A1++

Headway Elementary
Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzung: Lernziele von A1 im Wesentlichen erreicht

F225 Evelyn Kloepfer, Native Speaker, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

F221 Sabine Erker, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **N**
22,5 UE € 144,-

F259 Mag.ª Anne-Marie Brylla, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 16:30–18:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

ENGLISCH A2

Nach diesem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Lernziele von A1 erreicht

F253 Susanne Mraz, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 18:30–20:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

ENGLISCH A2+

Nach dem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Teilziele von A2 erreicht

F222 Sabine Erker, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **N**
22,5 UE € 144,-

F233 Evelyn Kloepfer, Native Speaker, **Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

ENGLISCH B1 REFRESHER COURSE

Auffrischungskurs im September

Hier können Sie bereits Gelerntes us A2/B1 vertiefen. Anhand von kurzen Texten, Dialogen und Aufgaben üben Sie Wortschatz, Strukturen und Grammatik. Als Vorbereitung für das Herbstsemester (z.B.: B1, Mo 17.30-19.00 Uhr 15 x ab 1.10.2012) bestens geeignet.

F250 Martin Vospernik, **Mi, 3x; 12.09.2012–26.09.2012; 18:00–20:00 Uhr** **J**
6 UE € 38,40

ENGLISCH B1

Discussion

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Lernziele von A2 erreicht

F226 Evelyn Kloepfer, Native Speaker, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

ENGLISCH B1

F255 Martin Vospernik, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 17:30–19:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

ENGLISCH B1

Headway Intermediate

F227 Evelyn Kloepfer, Native Speaker, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

ENGLISCH B1

Headway Pre-Intermediate

F228 Evelyn Kloepfer, Native Speaker, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

ENGLISCH – LESEN/DISKUTIEREN B1

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Lernziele von A2 erreicht

F252 Martin Vospernik, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

ENGLISCH FÜR WIEDEREINSTEIGER/-INNEN B1+

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Teilziele von B1 erreicht

F251 Martin Vospernik, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 19:00–20:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

ENGLISCH B1+

Konversation

F236 Mag. Harald Halvorsen, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

ENGLISCH B1+

Stories and everyday topics

F229 Evelyn Kloepfer, Native Speaker, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

ENGLISCH B2

Discussion

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.

Voraussetzung: Lernziele von B1 erreicht

F230 Evelyn Kloepfer, Native Speaker, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

F231 Evelyn Kloepfer, Native Speaker, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

F234 Evelyn Kloepfer, Native Speaker, **Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

ENGLISCH B2

F254 Susanne Mraz, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 17:00–18:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

ENGLISCH B2

F232 Evelyn Kloepfer, Native Speaker,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 10:30–12:00 Uhr **D**
22,5 UE € 144,-

F260 Mag.[a] Charlotte Ullmann,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 19:00–20:30 Uhr **D**
22,5 UE € 144,-

ENGLISCH B2+

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.

Voraussetzung: Teilziele von B2 erreicht

F235 Mag. Harald Halvorsen, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

ENGLISCH FÜR SENIOREN/-INNEN A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

F261 N.N., **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

ENGLISCH FÜR SENIOREN/-INNEN A2+

Nach dem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Teilziele von A2 erreicht

F224 Sabine Erker, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

ENGLISCH FÜR SENIOREN/-INNEN B2

Dieser Kurs ist für SeniorInnen gedacht, die in entspannter Atmosphäre ihre Englischkenntnisse auffrischen bzw. festigen wollen. Mit Methoden, die an ältere KursteilnehmerInnen angepasst sind , werden sowohl Grammatik (tenses, adjectives/ adverbs, comparisons, prepositions), die vier Fähigkeiten (Lesen, Sprechen, Hören, Schreiben) als auch kulturelle Aspekte behandelt.

F223 Sabine Erker, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

WIRTSCHAFTSENGLISCH NEU

F262 N.N., **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

FRANZÖSISCH

EINSTUFUNG - FRANZÖSISCH

F4002 Eve Medioni, **Mi 1x; 26.09.2012; 18:30–20 Uhr** **D**
1,5 UE Teilnahme kostenlos!

FRANZÖSISCH A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

F1674 N.N., **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

F363 Mag.ª Monika Klose, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

F310 Mag.ª Virág Csukás, **Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

FRANZÖSISCH FÜR DEN URLAUB A1

In diesem Kurs lernen Sie sich vorzustellen und im Kaffeehaus oder im Restaurant zu bestellen.

F1675 N.N., **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

FRANZÖSISCH A1+

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

F362 Mag.ª Anne-Marie Brylla,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 16:30–18:00 Uhr **J**
22,5 UE € 144,-

F311 Mag.ª Virág Csukás, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

FRANZÖSISCH A1++

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzung: Lernziele von A1 im Wesentlichen erreicht

F314 Mag. Romain Baulesch, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 19:00–20:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

FRANZÖSISCH KONVERSATION A2

Nach diesem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Lernziele von A1 erreicht

F315 Mag. Romain Baulesch, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 9:30–11:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

FRANZÖSISCH A2+

Nach diesem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Lernziele von A1 erreicht

F361 Mag.ª Anne-Marie Brylla,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 18:00–19:30 Uhr **J**
22,5 UE € 144,-

F312 Mag.ª Virág Csukás, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **O**
22,5 UE € 144,-

F360 Marcel Gandon, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 11:00–12:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

FRANZÖSISCH B1

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Lernziele von A2 erreicht

F313 Mag.ª Virág Csukás, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **N**
22,5 UE € 144,-

FRANZÖSISCH B2

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Lernziele von B1 erreicht

F316 Sylvie Köck-Miquel, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 9:30–11:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

FRANZÖSISCH B2

Konversation

F359 Marcel Gandon, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 9:30–11:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

FRANÇAIS FACILE B2

F319 Mag.ª Elisabeth Schick, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

FRANZÖSISCH B2+

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Teilziele von B2 erreicht

F357 Eve Medioni, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 9:30–11:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

FRANZÖSISCH C1

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Lernziele von B2 erreicht

F317 Eve Medioni, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

FRANZÖSISCH C1

Konversation

F358 Eve Medioni, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 11:00–12:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

GRIECHISCH

GRIECHISCH A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

F1670 N.N., **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

GRIECHISCH A1+

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben. Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

F1603 Mag.[a] Anna Slavi, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

GRIECHISCH KONVERSATION B1

In diesem Kurs wird der gelernte Wortschatz aufgefrischt und erweitert. Mittels Lese-, Hör-und Videomaterial wird das Verständnis für die griechische Kultur und Sprache anschaulich vermittelt.

F1653 Mag.ª Anna Slavi, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **Z**
22,5 UE € 144,-

GRIECHISCH B1+

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Teilziele von B1 erreicht

F1681 Mag.ª Theodora Kapellou, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

GRIECHISCH EINZELUNTERRICHT

Termine nach Vereinbarung!
Individuell angepasster und den jeweiligen Wünschen entsprechender Unterricht.

F1652 Mag.ª Anna Slavi **D**
7 UE € 268,80

ITALIENISCH

EINSTUFUNG – ITALIENISCH

F4000 Eugenia Primus, **Di 1x; 25.09.2012; 17–18:30 Uhr** **D**
1,5 UE Teilnahme kostenlos!

ITALIENISCH A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

F444 Eugenia Primus, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **L**
22,5 UE € 144,-

F427 Dr.in Anna Santini, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 13:30–15:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

F424 Dr.in Anna Santini, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

F458 Mag.ª Marta Frau, BA,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 17:30–19:00 Uhr **J**
22,5 UE € 144,-

F437 Mag. Andreas Feuring, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

F438 Mag. Andreas Feuring, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 13:30–15:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

F439 Mag. Andreas Feuring, **Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

F432 Dr.in Anna Santini, **Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 15:00–16:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

ITALIENISCH FÜR DEN URLAUB A1

In diesem Kurs lernen Sie sich vorzustellen und im Kaffeehaus oder im Restaurant zu bestellen.

F1662 N.N., **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

ITALIENISCH A1+

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

F459 Mag.ª Marta Frau, BA, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 19:00–20:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde."

ITALIENISCH A1++

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

F436 Mag. Andreas Feuring, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 12:00–13:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

F426 Dr.in Anna Santini, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

ITALIENISCH A1++ INTENSIV

F451 Mag.a Marta Frau, BA, **Mi, Fr, 10x; 10.10.–14.11.2012; 9:00–11:00 Uhr** **J**
20 UE € 128,-

ITALIENISCH A2

Nach diesem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Lernziele von A1 erreicht

F425 Dr.in Anna Santini, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 16:30–18:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

ITALIENISCH A2+

Nach dem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Teilziele von A2 erreicht

F428 Dr.in Anna Santini, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 16:30–18:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

F429 Dr.in Anna Santini, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 12:00–13:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

F430 Dr.in Anna Santini, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 12:00–13:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

F433 Dr.in Anna Santini, **Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 16:30–18:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

CONVERSAZIONE FACILE

F454 Tina Beranek-Rota, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

ITALIENISCH B1

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Lernziele von A2 erreicht

F455 Tina Beranek-Rota, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

ITALIENISCH B2

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Lernziele von B1 erreicht

F457 Tina Beranek-Rota, **Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 10:30–12:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

ITALIENISCH – CONVERSAZIONE E GRAMMATICA B2

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Lernziele von B1 erreicht

F440 Eugenia Primus, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

F441 Eugenia Primus, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 16:15–17:45 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

RIPETIAMO LA GRAMMATICA, PARLIAMO, TRADUCIAMO B2

F442 Eugenia Primus, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **L**
22,5 UE € 144,-

LEGGIAMO – CONVERSIAMO B2

F443 Eugenia Primus, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **L**
22,5 UE € 144,-

ITALIENISCH B2 CONVERSAZIONE CON RIPETIZIONE DELLA GRAMMATICA

Konversation

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten lesen und verstehen. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.

Voraussetzung: Lernziele von B1 erreicht

F431 Dr.in Anna Santini, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

ITALIENISCHE KONVERSATION B2

F456 Agnese Zotti, **Do, 15x; 6.9.–20.12.2012; 16:15–17:45 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

ITALIENISCH B2+

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.

Voraussetzung: Teilziele von B2 erreicht

F435 Mag. Andreas Feuring, **Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

ITALIENISCH

30 Minuten Einzelunterricht

F434 Dr.in Anna Santini, **Termine nach Vereinbarung!** **D**
7,5 UE € 288,-

KROATISCH

KROATISCH A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

F1605 Mag.a Biljana Marjanovic Kuhn,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 19:30–21:00 Uhr **O**
22,5 UE € 144,-

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter:

KROATISCH A1+

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

F1627 Mag.ª Biljana Marjanovic Kuhn,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 16:00–17:30 Uhr **O**
22,5 UE € 144,-

KROATISCH A2

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzung: Lernziele von A1 im Wesentlichen erreicht

F1629 Mag.ª Biljana Marjanovic Kuhn,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 18:00–19:30 Uhr **O**
22,5 UE € 144,-

KROATISCH A2+

Nach diesem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Lernziele von A1 erreicht

F1631 Mag.ª Biljana Marjanovic Kuhn,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 19:00–20:30 Uhr **O**
22,5 UE € 144,-

KROATISCH B1

Nach dem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Teilziele von A2 erreicht

F1628 Mag.ª Biljana Marjanovic Kuhn,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 17:30–19:00 Uhr **O**
22,5 UE € 144,-

Bestellungen unter office.mariahilf@vhs.at

KROATISCH B2+

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Lernziele von B1 erreicht

F1630 Mag.ª Biljana Marjanovic Kuhn,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 16:30–18:00 Uhr **O**
22,5 UE € 144,-

LATEIN

LATEIN A1

F691 Felix Felbermayer, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 14:00–15:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

LATEIN FÜR FORTGESCHRITTENE

Ziel dieses Kurses ist es, die bestehenden Kenntnisse um die lateinische Grammatik und römische Welt zu vertiefen. Wir starten ab der Lektion 11 im Lehrbuch „Medias in res".

F692 Felix Felbermayer, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

LATEIN FÜR FORTGESCHRITTENE II

Dieser Kurs soll InteressentInnen die Möglichkeit bieten, Ihre Kenntnisse über die lateinische Sprache und römische Kultur zu erweitern. Wir starten ab Lektion 21 im Buch „Medias in Res".

F693 Felix Felbermayer, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

PERSISCH

PERSISCH A1 NEU

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

F1682 DI Hadi Bakhtiarnia, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 19:00–20:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

POLNISCH

POLNISCH A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

F1672 N.N., **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

F685 Mag.ª Monika Sarkady, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 11:00–12:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

F1610 Mag.ª Ewa Kirchdorfer-Murczkiewicz,
Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 18:00–19:30 Uhr **D**
22,5 UE € 144,-

POLNISCH A1 INTENSIV

am Wochenende

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

F684 Mag.ª Monika Sarkady, **Fr, Sa, 6x; 5.10.–20.10.2012; Fr 18:00–21:00 Uhr, Sa 13:00-17:00 Uhr** **J**
21 UE € 163,80

POLNISCH A2

Nach diesem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Lernziele von A1 erreicht

F686 Mag.ª Monika Sarkady, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 12:30–14:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

POLNISCH B2

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Lernziele von B1 erreicht

F687 Mag.ª Monika Sarkady, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 14:00–15:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

PORTUGIESISCH

PORTUGIESISCH (BRASILIANISCH) A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

F1612 Dr.in Adriana Almeida Pees, **Mi, 4x; 5.9.–26.9.2012; 11:00–12:30 Uhr** **D**
6 UE € 46,80

RUMÄNISCH

RUMÄNISCH A1 NEU

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

F690 Mag.a Anne-Marie Brylla,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 18:00–19:30 Uhr **J**
22,5 UE € 144,-

RUSSISCH

RUSSISCH A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

F680 Victoria Froltsova, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 16:00–17:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

F697 N.N., **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

F1607 Diana Gazarian, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **N**
22,5 UE € 144,-

F1640 Vera Meshcheriakova-Klabacher,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 19:30–21:00 Uhr **N**
22,5 UE € 144,-

RUSSISCH CRASH-KURS AM WOCHENENDE A1

F1664 Mag.a Natalya Steinbrunner, **Sa 1x; 13.10.2012; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 51,20

RUSSISCH A1+

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

F1623 Victoria Froltsova, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 15:30–17:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

F1641 Mag.ª Zara Müller Tariverdi,
Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 17:30–19:00 Uhr **D**
22,5 UE € 144,-

RUSSISCH A1++

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben. Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

F1624 Victoria Froltsova, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **Z**
22,5 UE € 144,-

RUSSISCH A2

Nach diesem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Lernziele von A1 erreicht
Sie haben Ihre Kenntnisse des Schriftsystems vertieft.

F1639 Vera Meshcheriakova-Klabacher,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 18:00–19:30 Uhr **N**
22,5 UE € 144,-

RUSSISCH FÜR DEN VERKAUF A2

F1661 N.N., **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

RUSSISCH B1

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Lernziele von A2 erreicht
Sie haben Ihre Kenntnisse des Schriftsystems vertieft.

F1617 Diana Gazarian, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **N**
22,5 UE € 144,-

RUSSISCH B1+

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Lernziele von A2 erreicht

F1622 Victoria Froltsova, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **Z**
22,5 UE € 144,-

F1616 Diana Gazarian, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **N**
22,5 UE € 144,-

RUSSISCH C1

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Lernziele von B2 erreicht

F1618 Diana Gazarian, **Do, 15x; 11.10.2012–14.2.2013; 19:30–21:00 Uhr** **N**
22,5 UE € 144,-

RUSSISCH C2

Konversation

F1642 Mag.ª Zara Müller Tariverdi,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 17:30–19:00 Uhr **O**
22,5 UE € 144,-

SLOWAKISCH

SLOWAKISCH A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

F1601 Mag.ª Iveta Dupor, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

SLOWAKISCH FÜR DEN URLAUB A1

In diesem Kurs lernen Sie sich vorzustellen und im Kaffeehaus oder im Restaurant zu bestellen.

F1621 Mag.ª Iveta Dupor, **Mo, Di, Mi, Do, 8x; 3.9.–13.9.2012; 18:00–19:30 Uhr** **D**
12 UE € 93,60

SLOWAKISCH A1++

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben. Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

F1925 Mag.ª Slavomira Körnerova,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 17:30–19:00 Uhr **D**
22,5 UE € 144,-

SLOWAKISCH A2+

Nach diesem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Lernziele von A1 erreicht

F1620 Mag.ª Iveta Dupor, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

SLOWAKISCH C1

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Teilziele von B2 erreicht

F1926 Mag.ª Slavomira Körnerova,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 19:00–20:30 Uhr **D**
22,5 UE € 144,-

SLOWENISCH

SLOWENISCH A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

F1611 Barbara Gangl, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 16:30–18:00 Uhr** **O**
22,5 UE € 144,-

SLOWENISCH B1

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Teilziele von B1 erreicht

F1619 Barbara Gangl, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **O**
22,5 UE € 144,-

SPANISCH

EINSTUFUNG - SPANISCH

F4001 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Mi 1x; 26.09.2012; 18–19:30 Uhr **D**
1,5 UE Teilnahme kostenlos!

SPANISCH A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

F550 Mag.ª Paula Herrera-Parra,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 9:30–11:00 Uhr **J**
22,5 UE € 144,-

F530 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 17:45–19:15 Uhr **O**
22,5 UE € 144,-

F551 Mag. Moisés Rodríguez-Hernández,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 18:00–19:30 Uhr **J**
22,5 UE € 144,-

F1676 N.N., **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

PANISCH A1 INTENSIV NON STOP

F525 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Di, Do, 8x; 4.9.–27.9.2012; 9:00–11:00 Uhr **D**
16 UE € 102,40

F537 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Di, Do, 9x; 2.10.–30.10.2012; 9:00–11:00 Uhr **O**
18 UE € 115,20

F538 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Di, Do, 8x; 6.11.–29.11.2012; 9:00–11:00 Uhr **O**
16 UE € 102,40

F539 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Di, Do, 6x; 4.12.–20.12.2012; 9:00–11:00 Uhr **O**
12 UE € 76,80

F540 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Di, Do, 8x; 8.1.–31.1.2013; 9:00–11:00 Uhr **O**
16 UE € 102,40

F500 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Di, Do, 6x; 12.2.–28.2.2013; 9:00–11:00 Uhr **O**
12 UE € 76,80

SPANISCH A1 INTENSIV

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben. Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

F560 Mag.ª Julia Rubio Andres,
Di, Do, 10x; 9.10.–13.11.2012; 9:00–11:00 Uhr **J**
20 UE € 128,-

SPANISCH A1+

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

F556 Mag.ª Julia Rubio Andres,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 10:30–12:00 Uhr **J**
22,5 UE € 144,-

F558 Mag. Moisés Rodríguez-Hernández,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 16:30–18:00 Uhr **J**
22,5 UE € 144,-

F529 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 19:15–20:45 Uhr **O**
22,5 UE € 144,-

F1677 N.N., **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde."

SPANISCH A1+ INTENSIV NON STOP

F526 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Di, Do, 8x; 4.9.–27.9.2012; 11:00–13:00 Uhr **D**
16 UE € 102,40

F541 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Di, Do, 9x; 2.10.–30.10.2012; 11:00–13:00 Uhr **O**
18 UE € 115,20

F542 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Di, Do, 8x; 6.11.–29.11.2012; 11:00–13:00 Uhr **O**
16 UE € 102,40

F543 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Di, Do, 6x; 4.12.–20.12.2012; 11:00–13:00 Uhr **O**
12 UE € 76,80

F544 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Di, Do, 8x; 8.1.–31.1.2013; 11:00–13:00 Uhr **O**
16 UE € 102,40

F501 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Di, Do, 6x; 12.2.–28.2.2013; 11:00–13:00 Uhr **O**
12 UE € 76,80

SPANISCH A1++

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzung: Lernziele von A1 im Wesentlichen erreicht

F531 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 19:00–20:30 Uhr **O**
22,5 UE € 144,-

F559 Mag. Moisés Rodríguez-Hernández,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 19:30–21:00 Uhr **J**
22,5 UE € 144,-

SPANISCH A1++ INTENSIV NON STOP

F527 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Di, Do, 8x; 4.9.–27.9.2012; 16:00–18:00 Uhr **D**
16 UE € 102,40

F545 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Mo, Mi, 9x; 3.10.–31.10.2012; 16:00–18:00 Uhr **O**
18 UE € 115,20

F546 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Mo, Mi, 8x; 5.11.–28.11.2012; 16:00–18:00 Uhr **O**
16 UE € 102,40

F547 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Mo, Mi, 6x; 3.12.–19.12.2012; 16:00–18:00 Uhr **O**
12 UE € 102,40

F548 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Mo, Mi, 8x; 7.1.–30.1.2013; 16:00–18:00 Uhr **O**
16 UE € 102,40

F502 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Mo, Mi, 6x; 11.2.–27.2.2013; 16:00–18:00 Uhr **O**
12 UE € 76,80

SPANISCH AUFFRISCHUNG A1++/A2

Hier können Sie in entspannter Atmosphäre Ihre Kenntnisse auffrischen. Wir werden Grammatik und Wortschatz üben, viel sprechen, lesen und hören und kulturelle Aspekte behandeln.

F552 Mag.ª Paula Herrera-Parra,
Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 16:30–18:00 Uhr **J**
22,5 UE € 144,-

SPANISCH A2

Nach diesem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Lernziele von A1 erreicht

F563 N.N., **Mo, 13x; 22.10.2012–28.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **J**
19,5 UE € 124,80

F562 Mag.ª Katharina Wagner,
Do, 14x; 25.10.2012–21.2.2013; 19:30–21:00 Uhr **J**
21 UE € 134,40

SPANISCH – GRAMMATIK UND KONVERSATION A2/B1

Der Schwerpunkt liegt auf dem gesprochenen Spanisch, wobei gleichzeitig auch die wichtigsten Grammatikkapitel wiederholt werden. Als Basis für die Konversation dienen Texte aus Presse, Literatur und Internet. Ziel ist es, vielfältige Konversation auf Basis des aktuellen Textmaterials zu ermöglichen. Dem Anlass entsprechend werden so Wortschatz und Grammatik intensiv wiederholt.

F553 Mag.ª Paula Herrera-Parra,
Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 18:00–19:30 Uhr **J**
22,5 UE € 144,-

SPANISCH A2+

Nach dem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Teilziele von A2 erreicht

F561 Mag.ª Katharina Wagner,
Mi, 14x; 24.10.2012–6.2.2013; 19:30–21:00 Uhr **J**
21 UE € 134,40

F535 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 17:45–19:15 Uhr **O**
22,5 UE € 144,-

F554 Mag.ª Julia Rubio Andres, **Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

SPANISCH B1

Nach dem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Teilziele von A2 erreicht

F555 Mag.ª Julia Rubio Andres, **Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 10:30–12:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

SPANISCH B1+

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Teilziele von B1 erreicht

F557 Mag.ª Julia Rubio Andres, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 144,-

F532 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Di, 13x; 2.10.2012–8.1.2013; 16:15–17:45 Uhr **O**
19,5 UE € 124,8,-

F536 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 19:15–20:45 Uhr **O**
22,5 UE € 144,-

SPANISCH KONVERSATION B2

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten lesen und verstehen. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Lernziele von B1 erreicht

F528 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Di, Do, 8x; 4.9.–27.9.2012; 18:00–20:00 Uhr **D**
16 UE € 102,40

SPANISCH C1

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Lernziele von B2 erreicht

F534 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 17:45–19:15 Uhr **O**
22,5 UE € 144,-

SPANISCH C2

Nach dem Kurs können Sie längere Texte mit detaillierten Informationen und Standpunkten verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, sich spontan und fließend zu verständigen und Ihre Meinung argumentativ zu vertreten.
Voraussetzung: Lernziele von C1 erreicht

F533 Mag.ª Marcela Hernández de Schachermayer,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 19:15–20:45 Uhr **O**
22,5 UE € 144,-

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter:
Bestellungen unter office.mariahilf@vhs.at

TSCHECHISCH

TSCHECHISCH A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

F1632 Andrea Feit, **Mi, 4x; 5.9.–26.9.2012; 18:00–19:30 Uhr** **D**
6 UE € 38,40

F1634 Andrea Feit, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **O**
22,5 UE € 144,-

F1602 Andrea Feit, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **N**
22,5 UE € 144,-

F1680 N.N., **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 15:30–17:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

TSCHECHISCH A1+

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben. Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

F1660 Andrea Feit, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **N**
22,5 UE € 144,-

TSCHECHISCH A1++

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzung: Lernziele von A1 im Wesentlichen erreicht

F1633 Andrea Feit, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **O**
22,5 UE € 144,-

TÜRKISCH

TÜRKISCH A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

F699 Ayfer Halil, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **J**
22,5 UE **€ 144,-**

F1678 Mag.ª Asiye Kilic-Eryilmaz,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 18:00–19:30 Uhr **N**
22,5 UE € 144,-

TÜRKISCH A1+

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

F1679 Mag.ª Asiye Kilic-Eryilmaz,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 19:30–21:00 Uhr **N**
22,5 UE € 144,-

UKRAINISCH

UKRAINISCH A1 NEU

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

F1663 Mag.ª Natalya Steinbrunner,
Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 19:30–21:00 Uhr **D**
22,5 UE € 144,-

UNGARISCH

UNGARISCH A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

F1683 Mag.ª Klara Kun, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **N**
22,5 UE € 144,-

F1685 Nora Eva Heim, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

F1606 Mag.ª Virág Csukás, **Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

UNGARISCH A1+

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben. Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

F1684 Mag.ª Klara Kun, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **N**
22,5 UE € 144,-

LERNE UNGARISCH PER E-MAIL A1+

Neben dem traditionellen Kleingruppenunterricht bietet die VHS Mariahilf einen Fernkurs für Ungarisch-Lernende an. Diese Möglichkeit ist für diejenigen passend, die in Ihren Regionen keinen Kurs finden, oder aus anderen Gründen einen Kurs nicht regelmäßig besuchen können. Und so funktioniert es: Jede(r) TeilnehmerIn bekommt jede Woche drei E-Mails. Sie bearbeiten diese, so wie es Ihnen zeitlich möglich ist – es sollte aber möglichst fließend gearbeitet werden. Im Idealfall bekommen die TeilnehmerInnen die Lösungen schon mit dem nächsten E-Mail zurück. Die Ausspracheübungen nehmen die TeilnehmerInnen mit Hilfe eines Sound- Studios auf Ihrem Computer durch ein einfaches Mikrophon auf. Natürlich müssen Sie die richtige Aussprache zuerst gehört haben. Für diesen Zweck gibt es zu jedem Semester eine CD, die Sie zugeschickt oder als mp3 zu den Lektionen beigefügt bekommen. Auf dieser ist alles aufgenommen, was Sie im Laufe des Halbjahres lernen sollten. Die ersten beiden Semester können auch mit den für diesen Zweck eigens erstellten CD-Rom - Übungen noch unterstützt werden. Die Übungen sind an das jeweilige Halbjahr angepasst und mit Lösungen versehen. Sie dienen als unterhaltsame Abwechslung und zur Vertiefung des Gelernten. In den Unterlagen ist stark darauf geachtet worden, dass die Grammatik so einfach wie möglich erklärt wird, damit jede Altersgruppe sie mühelos verstehen kann.

F1635 Marta Kienböck, MSc
14 UE € 190,-

UNGARISCH A2

Nach diesem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Lernziele von A1 erreicht

F1614 Mag.ª Virág Csukás, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **O**
22,5 UE € 144,-

F1613 Mag.ª Virág Csukás, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

UNGARISCH FÜR DIE GESCHÄFTSREISE A2

Einstiegskurs für Alle, die in Ungarn geschäftlich unterwegs sind, und sowohl im Büro als auch im Alltag verstehen und verstanden sein wollen.

F1686 Nora Eva Heim, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 11:00–12:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 144,-

UNGARISCH B1

Nach dem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Teilziele von A2 erreicht

F1615 Mag.ª Virág Csukás, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **N**
22,5 UE € 144,-

10 Euro Ermäßigung
125 Jahre VHS - 125 Jahre Bildung für alle!
Donnerstag 13. September 2012
WIENER TAG DER BILDUNG
Beratung – Information – Workshops
www.vhs.at
+43 1 893 00 83

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde."

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE / ZWEITSPRACHE

EINSTUFUNG – DEUTSCH

F4004 Mag.ª Ewa Kirchdorfer-Murczkiewicz, **Mo 1x; 24.09.2012; 18–19:30 Uhr** **D**
1,5 UE Teilnahme kostenlos!

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE/ZWEITSPRACHE A1

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.

F1637 Mag.ª Ewa Kirchdorfer-Murczkiewicz,
Di, Do, 6x; 11.9.–27.9.2012; 9:00–11:00 Uhr **D**
12 UE € 60,-

F1636 Mag.ª Ewa Kirchdorfer-Murczkiewicz,
Di, Do, 6x; 11.9.–27.9.2012; 18:00–20:00 Uhr **D**
12 UE € 60,-

F1608 Mag.ª Ewa Kirchdorfer-Murczkiewicz,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 9:00–10:30 Uhr **D**
22,5 UE € 112,50

F1600 Mag.ª Ewa Kirchdorfer-Murczkiewicz,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 19:30–21:00 Uhr **N**
22,5 UE € 112,50

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE/ZWEITSPRACHE A1+

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzungen: geringe Vorkenntnisse

F1604 Mag.ª Ewa Kirchdorfer-Murczkiewicz,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 9:00–10:30 Uhr **O**
22,5 UE € 112,50

F1609 Mag.ª Ewa Kirchdorfer-Murczkiewicz,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 18:00–19:30 Uhr **N**
22,5 UE € 112,50

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE/ZWEITSPRACHE A1++

Nach dem Kurs können Sie einfache, vertraute Sätze über alltägliche Ereignisse verstehen (vorausgesetzt sie werden deutlich und langsam gesprochen) und diese sprechen, lesen und schreiben.
Voraussetzung: Lernziele von A1 im Wesentlichen erreicht

F1673 N.N., **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 112,50

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE/ZWEITSPRACHE A2+

Nach dem Kurs können Sie kurze, einfache Mitteilungen über vertraute Themen aus Ihrem Alltag verstehen und diese auch lesen und schreiben. In Alltagssituationen sind Sie in der Lage, sich über persönliche und berufliche Themen zu unterhalten.
Voraussetzung: Teilziele von A2 erreicht

F640 Mag.ª Ewa Kirchdorfer-Murczkiewicz,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 18:00–19:30 Uhr **D**
22,5 UE € 112,50

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE/ZWEITSPRACHE B1

Nach dem Kurs können Sie Texte zu persönlich relevanten Themen und aktuellen Ereignissen verstehen, lesen und schreiben. Sie sind in der Lage, an Gesprächen teilzunehmen sowie Ihre Standpunkte wiederzugeben und zu begründen.
Voraussetzung: Lernziele von A2 erreicht

F1671 N.N., **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 19:00–20:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 112,50

F641 Mag.ª Ewa Kirchdorfer-Murczkiewicz,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 19:30–21:00 Uhr **D**
22,5 UE € 112,50

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE EINZELUNTERRICHT „INDIVIDUELL“ FORTGESCHRITTENE

Der Einzelunterricht wird in allen Leistungsstufen an Ihre speziellen Bedürfnisse und Wünsche angepasst.

F1638 Mag.ª Ewa Kirchdorfer-Murczkiewicz, **Termine nach Vereinbarung!** **D**
7 UE € 268,80

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE „INDIVIDUELL“
EINZELUNTERRICHT KOMPAKT B1

Im Einzelunterricht wird auf Ihre persönlichen Bedürfnisse eingegangen. Wenn Sie bereits mit der deutschen Sprache vertraut sind, dann ist dieser Kurs für Sie richtig.
Bitte um genaue Terminabsprache mit der Kursleiterin! Kurseinstieg jederzeit möglich.

F1655 Beate Grüner **D**
8 UE € 307,20

F1643 Beate Grüner **D**
12 UE € 460,80

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE „SPEZIELL“
EINZELUNTERRICHT KOMPAKT A2

Wenn Sie (etwas) Englisch oder Französisch sprechen und Deutsch lernen wollen, ist dieser Kurs für Sie geeignet. Keine Einstufung erforderlich!
Bitte um genaue Terminabsprache mit der Kursleiterin!

F1656 Beate Grüner **D**
8 UE € 307,20

F1644 Beate Grüner **D**
12 UE € 460,80

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE AUSSPRACHETRAINING
EINZELUNTERRICHT KOMPAKT

Richtig sprechen von Anfang an! Keine Einstufung erforderlich!
Genaue Terminabsprache mit der Kursleiterin. Kurseinstieg jederzeit möglich.

F1657 Beate Grüner **D**
8 UE € 307,20

F1645 Beate Grüner **D**
12 UE € 460,80

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE GRAMMATIK INTENSIV
EINZELUNTERRICHT KOMPAKT B1

Nur für Fortgeschrittene! Keine Einstufung erforderlich!
Genaue Terminabsprache mit der Kursleiterin! Kurseinstieg jederzeit möglich.

F1658 Beate Grüner **D**
8 UE € 307,20

F1646 Beate Grüner **D**
12 UE € 460,80

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE PERFEKTION
EINZELUNTERRICHT KOMPAKT C1

Bei Bedarf werden spezielle Grammatikthemen wiederholt.
Kurseinstieg jederzeit möglich. Genaue Terminabsprache mit der Kursleiterin.

F1659	Beate Grüner	**D**
	8 UE	€ 307,20
F1654	Beate Grüner	**D**
	12 UE	€ 460,80

SOZIALE ERMÄSSIGUNGEN AN DEN WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

Die Wiener Volkshochschulen leisten einen wesentlichen Beitrag zur Lebensqualität, zum Zusammenleben und zur gesellschaftlichen Teilhabe der Menschen.

UNSER ANLIEGEN IST: „BILDUNG FÜR ALLE"!

Wenn Sie einen gültigen Mobilpass der Stadt Wien besitzen oder über ein Einkommen nach den Richtlinien der Mindestsicherung verfügen, bezahlen Sie an den Wiener Volkshochschulen für viele Angebote nur 1 Euro pro Kursstunde, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist. Derzeit ist die Ermäßigung für ca. 8.000 Kurse pro Jahr möglich.

Für dieselben Kurse unterstützen wir Familien und gewähren eine Ermäßigung von 10% des Kursbeitrages ab dem zweiten Kind, wenn mindestens zwei Geschwister Kurse im selben Semester besuchen.

Mario Rieder
Geschäftsführer der Wiener Volkshochschulen

BASISBILDUNG

BRAIN GYM® INFORMATIONSABEND

An diesem Abend wird Brain Gym® vorgestellt und die einzelnen Module der Ausbildung werden erklärt. Zusätzlich werden einige Brain Gym® Übungen demonstriert, die die TeilnehmerInnen gleich selbst mitmachen können.

F150 Evelyn Jamnig, **Do 1x; 11.10.2012; 18–19:30 Uhr** **D**
1,5 UE Teilnahme kostenlos!

BRAIN GYM® – AUSBILDUNGSSEMINAR I

Brain Gym® heißt Lerngymnastik, wurde von Dr. Paul Dennison entwickelt und beinhaltet Erkenntnisse der Gehirnwissenschaften, Techniken aus der Chiropraxis, Heilpädagogik, sowie Erfahrungen von Lernzentren.
Dr. Paul Dennison prägte den Leitsatz: „Bewegung ist das Tor zum Lernen."
Inhalte und Ziele:

- Einführung in Brain Gym®
- Aktionsbalancen für positive Einstellung, Hören, Sehen, Schreiben, Körperbewegung
- Brain Gym® Übungen
- Integration der beiden Gehirnhälften
- Unterstützen der schulischen Fertigkeiten wie Lesen, Rechnen und Schreiben

Inkl. Kursmanual und Zertifikat
Weitere Informationen: www.bewegungsreich.at

F151 Evelyn Jamnig, **Sa, So, 2x; 20.10.2012–21.10.2012; 10:00–17:00 Uhr** **D**
14 UE € 249,-

BRAIN GYM® – AUSBILDUNGSSEMINAR II

Voraussetzung: Brain Gym 1
Inhalte und Ziele:

- Aktionsbalancen für die drei Dimensionen: Kommunikation, Organisation und besseres Verständnis
- weitere Aktionsbalancen
- Brain Gym® Übungen

Inkl. Skriptum und Zertifikat.
Weitere Informationen: www.bewegungsreich.at

F152 Evelyn Jamnig, S**a, So, 2x; 24.11.2012–25.11.2012; 10:00–17:00 Uhr** **D**
14 UE € 249,-

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter: Bestellungen unter office.mariahilf@vhs.at

BRAIN GYM® – VERTIEFUNGSKURS

Inhalte und Ziele:

- Wiederholung und Intensivierung der Inhalte von Brain Gym® 1 und 2
- Zielformulierung
- Gruppenbalance
- Thymus-Testen
- Funktionstest der Gehirnhälften

Inkl. Kursmanual und Zertifikat

Weitere Informationen: www.bewegungsreich.at

F153 Evelyn Jamnig, **Sa, So, 2x; 12.01.2013–13.01.2013; 10:00–17:00 Uhr** **D**
14 UE € 249,-

LERNHILFE FÜR HTL-MATHEMATIK UND ANDERE SCHULTYPEN, MATURAVORBEREITUNG NEU

Einzelunterricht

Nach dem Kurs kann Ihr Kind kontinuierlicher lernen und sich gezielt auf den Unterricht vorbereiten. Es ist in der Lage, an den laufenden Schulstoff besser anzuschließen und kennt Strategien und Methoden zur Lernorganisation.

F2549 DI Hadi Bakhtiarnia, **Di, 7x; 2.10.–13.11.2012; 15:00–18:00 Uhr** **D**
21 UE € 268,80

Initiative
Erwachsenenbildung
BASISQUALIFIKATIONEN und
HAUPTSCHULABSCHLUSS
gratis nachholen
Die VHS Wien bietet im Rahmen der Initiative Erwachsenenbildung, gefördert durch das Unterrichtsministerium (bm:ukk) und die Stadt Wien - MA 13, die Möglichkeit an, den Hauptschulabschluss (8. Schulstufe) nachzuholen. Die Lehrgänge finden an fünf Volkshochschulen statt (VHS Polycollege, Wien 5 // VHS Favoriten, Wien 10 // VHS Meidling, Wien 12 // VHS Ottakring, Wien 16 // VHS Floridsdorf, Wien 21).
Alle Infos und Beratung gibt es auch bei der JUBIZ Beratungsstelle, Tel.: +43 1 891 74-116 444, beratung.jubiz@vhs.at
Voraussetzungen für die Teilnahme an den Lehrgängen sind:
• Wohnsitz Wien
• Erfüllung der gesetzlichen Schulpflicht
• Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme am Unterricht
• ausreichende Basisbildungskenntnisse, die auch an der VHS Wien erworben werden können
Die Teilnahme an den Lehrgängen ist kostenlos!
VHS
bm:uk

KNOPF IM KOPF

Gedächtnistraining leicht gemacht

Regelmäßige geistige Aktivität ist genauso wichtig wie regelmäßige körperliche Aktivität. Ebenso wie unser Körper braucht das Gehirn neue Anforderungen, um beweglich und fit zu bleiben. Routine und Monotonie können zum berühmten Knopf im Kopf führen. Mit Gedächtnistraining lernen Sie Ihre Sinne zu schärfen, neue Informationen schneller zu erfassen, Wichtiges und Unwichtiges zu sortieren und schon Gespeichertes schneller abzurufen. Ein gutes Gedächtnis lässt Sie den Alltag mit mehr Selbstsicherheit und Lebensfreude meistern.

F892 Mag.[a] Gabriele Falkensteiner,
Mo, 7x; 26.11.2012–21.1.2013; 18:00–19:00 Uhr **D**
7 UE € 126,-

GEDÄCHTNISTRAINING

Nach diesem Kurs kennen Sie Übungen, um geistig fit zu bleiben, Ihr Gedächtnis – v.a. Ihre Merkfähigkeit – zu trainieren und Ihre Konzentrationsfähigkeit weiter zu erhöhen.

F185 N.N., **Do, 10x; 4.10.–13.12.2012; 10:00–11:30 Uhr** **D**
15 UE € 96,-

Bildungsberatung in Wien

Berufliche Veränderung, Aus- und Weiterbildung – wo soll es hin gehen? Welche Wege gibt es? Welche Schritte sind zu planen? Gibt es finanzielle Förderung?
Für solche und andere Fragen und Anliegen im Bereich Bildung und Beruf bietet Ihnen das Projekt „Bildungsberatung in Wien" anbieterunabhängige Beratung – je nach Ihrem Bedarf persönlich, telefonisch oder per E-Mail oder online …

Telefonische Bildungs- und Berufsberatung
Unter 0800 20 79 59 können Sie sich mit Ihren Fragen und Anliegen an eine/n Bildungs- und BerufsberaterIn wenden. Bei Bedarf kann hier auch ein persönlicher Beratungstermin vereinbart werden – kostenlos.

Bildungs- und Berufsberatung online oder per Mail
Ihre anonyme Anfrage via Beratungs-Onlineplattform wird von qualifizierten Bildungs- und BerufsberaterInnen beantwortet – Antwortgarantie innerhalb von 3 Werktagen - kostenlos.
Zugang zur Beratungsplattform: www.bildungsberatung-wien.at/
Oder wenn Sie ein E-Mail bevorzugen: info@bildungsberatung-wien.at

Bildungs- und Berufsberatung - Persönliches Orientierungsgespräch
Ziele des Beratungsgesprächs: Klarheit und Orientierung, neue Optionen ans Licht bringen.
Dr.in Christine Kandler-Zöchmann

Einzelberatung 50 Min., kostenlos.
Ort: **VHS Mariahilf** (1060, Damböckgasse 4, U3/Neubaugasse) zu folgenden Terminen:
18.10.12, 15.11.12, 13.12.12, 24.01.13. (Donnerstag, 15:00 – 18:00)
Ort: **VHS Josefstadt** (1080 Wien, Schmidgasse 18, 2.Stock, U2/Rathaus) zu folgenden Terminen:
10.10.12, 07.11.12, 05.12.12, 09.01.13 (Mittwoch, 15:00 – 18:00)
Bitte um Anmeldung unter Tel. +43 1 89174106001 bzw. christine.kandler@vhs.at.
Individuelle Terminvereinbarung (Vormittag oder Abend) möglich.

Mini!kurse „Gut zu wissen"
Kostenlose Mini!kurse zu Themen im Bereich Berufsorientierung, Arbeitsmarkt und Arbeitssuche, Lernen, Motivation, Kommunikation etc. finden in der Hauptbücherei Am Gürtel statt.
Termine und Programminfo finden Sie unter www.bildungsberatung-wien.at
Dieses anbieterunabhängige Angebot wird vom Europäischen Sozialfonds (esf) und dem Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (bm:ukk) gefördert.

esf bm:uk

MANAGEMENT & MARKETING

STRESS-/ZEIT-MANAGEMENT NEU

„Ich bin im Stress“ oder „Ich hab zu wenig Zeit“ sind alltägliche Phrasen die uns immer wieder begegnen und die wir uns auch oft selbst sagen hören. Wie entgeht man jedoch dem Stress? Ist es möglich einen Ausweg aus dem „Hamsterrad“ zu finden? Ja, ist es! Dieser Workshop zeigt Ihnen Wege auf, wie Sie berufliche und private Anforderungen besser meistern, Ziele richtig definieren und verfolgen, Ihre Zeit bestmöglich nutzen, um mit Anderen effektiv zusammenzuarbeiten und Ihre Aufgaben besser in den Griff zu bekommen. Dadurch verhindern Sie Stress und erhalten mehr Erfolg und Lebensqualität. Sie setzen sich mit den Stärken und Schwächen Ihres persönlichen Arbeitsstils auseinander. Sie lernen, Ihre Zeit systematisch und diszipliniert zu planen und effizient zu nutzen. Sie erarbeiten Methoden zur Stressprävention und -bewältigung und erhalten Tipps für Ihr persönliches Zeit- und Stressmanagement.

F1115 Nadja Mack, **Sa 1x; 17.11.2012; 10–17 Uhr** **J**
7 UE € 72,80

PROJEKTMANAGEMENT GRUNDLAGEN NEU

Nach dem Kurs können Sie einfache und nützliche Methoden des Projektmanagements bei verschiedenen Aufgaben einsetzen. Sie können Projektziele festlegen, Aufgaben sinnvoll strukturieren, Zeit-, Kommunikations- und Kostenpläne erstellen. Sie haben ein Bewusstsein für Stolpersteine, erkennen diese rechtzeitig und können dadurch gute Projektergebnisse erreichen.

F120 AK Mag.ª Barbara Huber,
Fr, 2x; 19.10.2012 18:00–21:00 Uhr, 20.10.2012 9:00–17:00 Uhr **D**
11 UE € 114,40

ZEITMANAGEMENT

Nach dem Kurs können Sie effektiv mit Zeit umgehen und persönliche Lösungen für Ihre Zeitprobleme finden.

F122 AK Mag.ª Barbara Huber,
Fr, Sa, 2x; 23.11.2012 18:00–21:00 Uhr, 24.11.2012 9:00–17:00 Uhr **D**
11 UE € 114,40

F126 Carmen Hartmann, **Di 1x; 04.12.2012; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 83,20

F132 Carmen Hartmann, **Di 1x; 08.01.2013; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 83,20

STESSMANAGEMENT NEU

Doppelbelastungen in Familie und Beruf, hohe Arbeitsanforderungen, Konflikte oder Zeitdruck führen zunehmend zu Belastungen. Hier hilft der Kurs dabei sich eine Übersicht zu verschaffen, Prioritäten zu setzen, nach Lösungen zu suchen und Entspannungsmethoden anzuwenden. Ziel des Kurses ist es, einfach in den Alltag integrierbare, Strategien zur Stressbewältigung zu erlernen, so dass bereits nach kurzer Zeit eine deutliche Steigerung von Entspannung und Lebensqualität erreicht wird.

F123 Mag.ª Barbara Huber, **Di, 9x; 2.10.–27.11.2012; 19:30–21:00 Uhr** **D**
13,5 UE € 114,40

ERFOGREICH TELEFONIEREN DURCH TELEFONTRAINING

Optimales Verhalten am Telefon - mehr Sicherheit - mehr Schlagfertigkeit - Telefonate professioneller führen! Nützen Sie dieses Training im privaten wie im beruflichen Bereich und erzielen sie größere Erfolge am Telefon.
Zielgruppe: Alle Personen, die ihr Gesprächsverhalten am Telefon nachhaltig optimieren möchten.

Inhalte:
Die richtige Einstellung und Motivation für ein erfolgreiches Telefonat, Telefonverhalten (Zielorientierung, Kundenorientierung, Fragetechniken, Killerphrasen, aktiv zuhören), Telefonmatrix (Vorbereitung, Positionieren, Erkunden, Präsentieren, Absichern), Konfliktsituationen (Einwand- u. Vorwandbehandlung, Reklamationen), Telefonkonferenzen richtig gestalten. Die Schwerpunkte des Trainings werden nach einem Ziel- und Interessensabgleich dem Fokus der jeweiligen Teilnehmergruppe angepasst. Somit ist eine nachhaltige Verbesserung Ihres individuellen Telefonverhaltens gewährleistet. Für Detailfragen zu den Trainingsinhalten oder dem Trainingsablauf steht Ihnen die Kursleiterin gerne zur Verfügung.

F128 Carmen Hartmann, **Do 1x; 06.12.2012; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 83,20

F134 Carmen Hartmann, **Do 1x; 10.01.2013; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 83,20

MARKETING UND VEKAUFSPSYCHOLOGIE FÜR „JEDE/N“ NEU

Mit der Vermarktung des eigenen Angebots tun sich viele Kleinunternehmen schwer. Das Budget ist klein und kein eigener Marketingexperte ist im Team. Der Workshop vermittelt die wichtigsten Marketingbasics sowie Tipps und Tricks wie mit einem kleinen Budget viel Wirkung erzielt werden kann. Anhand ausgewählter Fallbeispiele werden in der Gruppe Lösungen und Strategien erarbeitet.

F121 Mag.ª Barbara Huber,
Fr, Sa, 2x; 16.11.2012 18:00–21:00 Uhr, 17.11.2012 9:00–17:00 Uhr **D**
11 UE € 114,40

KONFLIKTMANAGEMENT NEU

Oft belasten Konflikte berufliche und private Beziehungen. In diesem Kurs lernen Sie ein Methodenpaket kennen um mit Konflikten konstruktiv umgehen zu können.
Sie erhalten Einblick in verschiedene Kommunikationsmuster, erkennen „Konfliktfallen" und erfahren wie Sie diese umgehen. In praktischen Übungen lernen Sie effiziente Verhaltensstrategien um für den „Ernstfall" gerüstet zu sein.

F119 Mag.ª Barbara Huber,
Fr, Sa, 2x; 12.10.2012 18:00–21:00 Uhr, 13.10.2012 9:00–17:00 Uhr **D**
11 UE € 114,40

FACEBOOK, TWITTER UND CO.

Wie kommuniziere ich richtig in Social Networks? Wie schütze ich meine Privatsphäre? Gibt es so etwas wie „privat" überhaupt noch? Wie korrigiere ich eine angeschlagene Reputation im Internet ? Wofür sind solche Netzwerke gut und wie steige ich am besten ein? Dieser Kurs gibt einen Überblick über die Arten der Kommunikation und Vernetzungsmöglichkeiten sowohl für Private(s) als auch für Unternehmen.
Voraussetzung: sehr gute praktische Internetkenntnisse.
Kennworte: Facebook, Twitter, Blogs, Kommunikation, Reputation, Social Networks, Privatsphäre.

F2173 Mag.ª (FH) Karola Riegler, **Fr 1x; 05.10.2012; 9–12 Uhr** **D**
3 UE € 30,-

F2174 Mag.ª (FH) Karola Riegler, **Fr 1x; 09.11.2012; 12–15 Uhr** **D**
3 UE € 30,-

F2175 Mag.ª (FH) Karola Riegler, **Fr 1x; 07.12.2012; 9–12 Uhr** **D**
3 UE € 30,-

F2176 Mag.ª (FH) Karola Riegler, **Fr 1x; 25.01.2013; 15–18 Uhr** **D**
3 UE € 30,-

RHETORIKTRAINING

Rhetorik – die Kunst des Redens – ist in unserer Gesellschaft ein wichtiger Faktor für Erfolg. An seiner eigenen Kommunikationsfähigkeit zu arbeiten ist somit unumgänglich. In diesem Training werden Ihnen rhetorische Grundlagen vermittelt. Lernen Sie ihr eigenes Kommunikationsverhalten besser kennen und erkennen Sie Verbesserungspotenziale. Inhalte des Trainings sind souveränes Auftreten, Persönlichkeit ausstrahlen, präzise Kommunikation und mehr. Der Inhalt wird der Gruppe angepasst.

F125 Carmen Hartmann, **Mo 1x; 03.12.2012; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 83,20

F131 Carmen Hartmann, **Mo 1x; 07.01.2013; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 83,20

FÜHRUNGSKRÄFTETRAINING

Führung ist in vielen Bereichen wichtig. Im Job, jedoch auch privat. Es kommt gerade im Führungsbereich nicht nur auf die fachliche Kompetenz an. Viel mehr sind auch persönliche und soziale Kompetenzen wichtig. In diesem Training lernen Sie, wie Sie Führungskompetenz aufbauen oder verbessern können. Wir bearbeiten Methoden, Strategien und Techniken effektiver MitarbeiterInnen-Führung. Darüber hinaus werden auch die persönlichen Herausforderungen einer Führungskraft angesprochen.

F127 Carmen Hartmann, **Mi 1x; 05.12.2012; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 83,20

F133 Carmen Hartmann, **Mi 1x; 09.01.2013; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 83,20

TEAMBUILDING

In und mit einem Team zu arbeiten ist oft mit Herausforderungen verbunden. In diesem Training lernen Sie über Strukturen hinter Teams, Rollenverhalten im Team, gruppendynamische Prozesse und wie Sie damit umgehen und Vertrauen schaffen können. Das Training ist für Einzelpersonen als auch für bestehende Gruppen geeignet. Die Theorie wird durch Übungen mit hohem Spaßfaktor aufgelockert. Ein Ziel soll sein, dass Sie besser im Team arbeiten können oder ein Team besser leiten und entwickeln können.

F129 Carmen Hartmann, **Mo 1x; 10.12.2012; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 83,20

F135 Carmen Hartmann, **Mo 1x; 14.01.2013; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 83,20

ZIELSETZUNGSCOACHING NEU

Erreichen Sie Resultate und Wünsche durch Werte und richtige Zielsetzung. In diesem Seminar lernen Sie Methoden und Hilfestellungen, um Ihre Ziele zu definieren und zu erreichen. Ihre eigenen Werte werden erarbeitet, Stärken und Talente erforscht.

F130 Carmen Hartmann, **Di 1x; 11.12.2012; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 83,20

F136 Carmen Hartmann, **Di 1x; 15.01.2013; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 83,20

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde."

KOMMUNIKATION & SOZIALE KOMPETENZ

AUSSÖHNUNG MIT DEM INNEREN KIND

Ein Wochenendseminar für alle, die ihrem inneren Kind ein paar Schritte näher kommen möchten. Durch das Kennenlernen und Annehmen unseres inneren Kindes wird es möglich, Kindheitserlebnisse und daraus resultierende hinderliche Überzeugungen und Verhaltensmuster offenzulegen und das heutige Leben bewusster zu gestalten. Erleben Sie die Neubegegnung mit Ihrem inneren Kind als Beginn einer liebevolleren Beziehung zu sich selbst und zu anderen Menschen.
Bitte mitbringen: Decke, evt. Polster u. Kinderfoto.

F1108 Mag.ª Andrea Eicher,
Fr, Sa, 2x; 09.11.2012 18:00–21:00 Uhr, 10.11.2012 10:00–16:00 Uhr **J**
9 UE € 93,60

WENDEPUNKT

Im Leben kommt jeder an Punkte, an denen Veränderung ansteht. Jobs, Beziehungen, Wohnadressen, Familienkonstellationen, eigene Gewohnheiten und Verhaltensmuster verlangen nach neuer Ausrichtung. Dieses Wochenende ist für alle, die es wagen wollen, sich von Altem zu verabschieden und die Chancen am Neuen zu entdecken - an neuer Lebendigkeit zu wachsen.

F1109 Mag.ª Andrea Eicher,
Fr, Sa, 2x; 18.01.2013 18:00–21:00 Uhr, 19.01.2013 10:00–16:00 Uhr **J**
9 UE € 93,60

SOZIALE KOMPETENZ: BEZIEHUNGEN POSITIV GESTALTEN – EIGENE ZIELE ERREICHEN

Soziale Kompetenz hat viele Facetten und gilt als Schlüsselkompetenz für beruflichen und privaten Erfolg. Ziel des Seminars ist es, Techniken zu vermitteln, die Wahrnehmung und Achtsamkeit für uns selbst und andere steigern, klare und positive Kommunikation fördern und Sie unterstützen, Ziele präzise zu formulieren und zu erreichen. Schwerpunkte: Wahrnehmung, Körpersprache und verbaler Ausdruck, aktiv zuhören, Umgang mit negativen Emotionen, die Landkarte persönlicher Stärken, Zielarbeit.

F1113 Susanne Mraz,
Fr, Sa, 2x; 12.10.2012 18:00–21:00 Uhr, 13.10.2012 10:00–16:00 Uhr **J**
9 UE € 93,60

„KONFLIKTFÄHIGKEIT = BEZIEHUNGSFÄHIGKEIT“ NEU

Kennen Sie das auch? Sie hatten nur positive Absichten, dennoch entwickelte sich ein Konflikt. In diesem Workshop arbeiten wir daran, Missverständnisse und Konflikte zu analysieren, zu verstehen und zu bewältigen. Mit diesem Handwerkszeug lassen sich viele Eskalationen vermeiden. Wir behandeln Beispiele aus dem persönlichen Alltag, z.B. aus Partnerschaft oder Erziehung, aber auch aus beruflichen Bereichen. Die TeilnehmerInnen können eigene Themen einbringen. Wichtiges Ziel in der Konfliktbearbeitung ist, den anderen nicht „besiegen“ zu wollen oder Schuldige zu suchen, sondern Lösungen zu finden, die für die Beteiligten von Vorteil sind. Wir bedienen uns verschiedener Analysemethoden und trainieren Gesprächstechniken. Auch humorvolle, schlagfertige Antworten können manchmal hilfreich sein.

F1114 Nadja Mack, **Sa 1x; 20.10.2012; 10–17 Uhr** **J**
7 UE € 72,80

SELBSTBEWUSSTSEIN KANN FRAU LERNEN

Der mächtigste Schlüssel für eine erfolgreiche Lebensgestaltung ist der Glaube an sich selbst! Er öffnet alle Türen!

- Wurzeln für negatives und positives Selbstbild.
- Wie erkennen Sie Entwertung und wie reagieren Sie darauf?
- Selbsteinschätzung: Schwächen/Stärken.
- Batterietest: Wie heißen Ihre Energiekiller, wer sind Ihre Energiespender?
- Träumen Sie Ihren Traum: Ideen und Umsetzung.

Finden Sie Ihren Schlüssel und lernen Sie zu sagen: Wie schön, dass es mich gibt!

F1124 AK Eva Maria Jandl,
Fr, Sa, 2x; 16.11.2012 18:00–21:00 Uhr, 17.11.2012 10:00–16:00 Uhr **J**
9 UE € 93,60

STRESSBEWÄLTIGUNG UND ZIELARBEIT

Unstress your life!

Inhalt:

- Stress und Stressabbau
- Ziele und Zielarbeit: Herausfinden von Zielen, Erarbeiten von Zielsätzen und praktisches Umsetzen
- Dreieck der Gesundheit – Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht
- Ernährung (Wasser, Fünf Elemente-Ernährung, Gewichtsprobleme, günstige und ungünstige Lebensmittel)
- Wie funktioniert unser Gehirn – leichter Lernen und besseres Gedächtnis

Die theoretischen Inhalte werden durch einfache Übungen (Augen- und Ohrenübungen, Übungen zum Entspannen des Nackens und des Rückens sowie zur Steigerung der Konzentration) aufgelockert und abgerundet.

Keine Vorkenntnisse notwendig – bequeme Kleidung vorteilhaft!

F117 AK Evelyn Jamnig, **Sa 1x; 17.11.2012; 10–17 Uhr** **D**
7 UE € 99,-

FREI VON JETLAG, FLUGANGST UND CO.

Hilfreiche Tipps für Geschäftsreisende und Touristen

Die Welt wird immer mehr zum Dorf, das schnelle Reisen belastet aber unseren Körper und vor allem der Jetlag macht vielen Menschen zu schaffen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie angenehm und entspannt reisen, um frisch und fit am Ziel anzukommen.

Inkl. Unterlagen und Jetlagdecoder.

Inhalte:

- Jetlag
- Flugangst
- Reisefieber
- Körperübungen, Meridianübungen
- weitere Tipps und Tricks für angenehmes Reisen
- praktisches Umsetzen

Keine Vorkenntnisse notwendig – bequeme Kleidung vorteilhaft!

F118 Evelyn Jamnig, **Sa 1x; 01.12.2012; 10–14 Uhr** **D**
4 UE € 84,-

ERNÄHRUNG AUS GANZHEITLICHER SICHT

Das Thema „gesunde Ernährung" beschäftigt viele Menschen immer mehr. Essen/Ernährung sollte uns Vitalität und Wohlbefinden bringen. Leider ist aber oft das Gegenteil der Fall – wir bekommen keine Energie, dafür aber „Kilos". Dann herrscht oft noch Ratlosigkeit, was wirklich gesund ist und uns gut tut.

In diesem Vortrag wird das Thema Ernährung aus ganzheitlicher Sicht erörtert. Sie erhalten praktische Tipps, die Sie zu Hause leicht umzusetzen können. Zusätzlich werden auch einige Körperübungen gezeigt, die sich positiv auf Ihr Essverhalten und Ihr Gewicht auswirken.

Schwerpunkte:

- Ernährung – günstige und ungünstige Lebensmittel
- Gewichtsprobleme
- Wasser
- Säure- und Basenhaushalt
- Ernährung nach den Fünf Elementen

Keine Vorkenntnisse notwendig – bequeme Kleidung vorteilhaft!

F155 Evelyn Jamnig, **Do 1x; 15.11.2012; 18–20 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter: Bestellungen unter office.mariahilf@vhs.at

DIE SPIEGELGESETZMETHODE UND DAS MENTALTRAINING

Zwei Schlüssel zu Leichtigkeit und Lebensfreude

1. Die Spiegelgesetz-Methode von Christa Kössner®:
Menschen in Ihrem Umfeld, Situationen, unter denen Sie leiden, Vorfälle mit dem Auto, Computer oder anderen technischen Geräten sowie Symptome Ihres Körpers wie Übergewicht und Krankheit sind Spiegelbilder, in denen Sie sich selbst erkennen können. Dadurch wird es leicht möglich, alte lieblose Denkmuster, die Sie bisher bremsen und blockieren, bewusst zu machen, aufzulösen und durch neue, veränderte Gedanken zu ersetzen, die Ihnen helfen, das zu erreichen, was Sie sich wünschen.
2. Schlüssel: Sie lernen, mit der Kraft der Gedanken Ihr Leben bewusst zu gestalten und Ziele und Wünsche zu verwirklichen.
Jede einzelne der beiden Methoden ist hilfreich, zusammen wirken sie optimal.

F176 Christa Saitz, **Sa 1x; 10.11.2012; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 83,20

LEBENSGESCHICHTEN AUFSCHREIBEN, ABER WIE?

Jeder Mensch hat eine Geschichte, auch Sie!
Kursinhalte des Schreibworkshops:

- Wie beginne ich? Ideenaustausch, Abklären der Arbeitsvorhaben.
- Wie finde ich eine Struktur für meine Geschichte? Überlegungen zu Form und Inhalt: Unterstützung bei der Entwicklung eines roten Fadens.
- Wie erstelle ich einen Arbeitsplan?
- Kennenlernen kreativer Schreibmethoden.
- Schreib-Übungen und Austausch über die entstandenen Texte.

Zielgruppe: alle Interessierten.

F177 Mag.ª Monika Zachhuber,
Fr, Sa, 2x; 09.11.2012 18:00–21:00 Uhr, 10.11.2012 10:00–17:00 Uhr **D**
10 UE € 104,-

FREUD UND LEID IM LEBENSLAUF: JEDER MENSCH HAT EINE GESCHICHTE …

Autobiografischer Schreibworkshop

- schreibend Höhe- und Tiefpunkten im Lebenslauf begegnen
- kreative Schreib-Anregungen zur Bewältigung von Krisen
- Beispiele aus der Literatur
- Übungen und Ermutigung zur Entwicklung der individuellen Schreibstimme
- Austausch über die Texte

Zielgruppe: Alle, die sich mit freud- und leidvollen Erfahrungen im Leben schreibend auseinandersetzen wollen.

F178 Mag.ª Monika Zachhuber,
Fr, Sa, 2x; 23.11.2012 18:00–21:00 Uhr, 24.11.2012 10:00–17:00 Uhr **D**
10 UE € 104,-

DER ROTE FADEN IN MEINER LEBENSGESCHICHTE

Bringen Sie Ihre auto-/biografischen Texte in Form

Welche Form gebe ich meiner Auto-/Biografie? Wie stelle ich eine stimmige Anordnung meiner Texte her? Diese Fragen stellen sich meist, wenn bereits viele Geschichten zu Papier gebracht worden sind.

Kursinhalte: Vorstellen von Möglichkeiten zur Form- und Strukturentwicklung, Sichten, Gruppieren und Überabeiten von Texten, Austausch über Projekte, Erstellen eines Projekt-Planes. Bringen Sie bitte Ihre auto-/biografischen Texte mit.

Zielgruppe: Für Schreibende, die ihre bereits entstandenen Texte überarbeiten und in eine stimmige Form bringen wollen.

F179 Mag.ª Monika Zachhuber,
Fr, Sa, 2x; 30.11.2012 18:00–21:00 Uhr, 01.12.2012 10:00–17:00 Uhr **D**
10 UE € 104,-

STYLING & OUTFIT

SICHERES AUFTRETEN DURCH PERFEKTES STYLING

Farb- und Stilberatung für Frauen

Erlangen Sie mehr Ausstrahlung, Selbstbewusstsein und perfektes Aussehen durch das Verwenden richtiger Farben. Fachgerechte Tipps und Tricks lassen Sie Ihren persönlichen Stil und Ihr persönliches Outfit für Beruf und Freizeit finden. Lassen Sie Ihren Typ bestimmen und betonen Sie Ihre individuellen Vorzüge durch das passende Make-up. Skriptum: € 11,-- (im Kurspreis nicht enthalten).

F1116 Hermine Wallner,
Fr, Sa, 2x; 19.10.2012 18:00–21:00 Uhr, 20.10.2012 10:00–16:00 Uhr **J**
9 UE € 93,60

SICHERES AUFTRETEN DURCH PERFEKTES STYLING

Farb- und Stilberatung für Frauen

Erlangen Sie mehr Ausstrahlung, Selbstbewusstsein und perfektes Aussehen durch das Verwenden richtiger Farben. Fachgerechte Tipps und Tricks lassen Sie Ihren persönlichen Stil und Ihr persönliches Outfit für Beruf und Freizeit finden. Lassen Sie Ihren Typ bestimmen und betonen Sie Ihre individuellen Vorzüge durch das passende Make-up. Skriptum: € 11,-- (im Kurspreis nicht enthalten).

F1117 Hermine Wallner,
Fr, Sa, 2x; 16.11.2012 18:00–21:00 Uhr, 17.11.2012 10:00–16:00 Uhr **J**
9 UE € 93,60

MEDITERRANE DUFTKRÄUTER – LAVENDEL & ROSMARIN NEU

Was Rosmarin für den Geist, ist Lavendel für die Seele, lautet ein alter Spruch. Wir widmen uns beiden Duftkräutern und ergründen ihre Herkunft, ihre Heilkraft, ihr Wirken. Neben Rezepten und Theorien werden wir fühlen, riechen, schmecken und einige Lavendel- und Rosmarinprodukte für zuhause herstellen – z.B. ein entspannendes Massageöl, Lavendel-Kräutersalz „Herbes de Provence", ein Rosmarin-Zitronen-Salz, Rosmarintinktur und eine Rosmarin/Lavendelsalbe. Ein Abend voller Düfte und Informationen! Inklusive kleiner Verkostung und Skriptum.
Bitte mitbringen: ein Marmeladenglas und eine kleine Flasche

F156 Melita Gazdek, **Fr 1x; 14.09.2012; 17:30–19:30 Uhr** **D**
2 UE € 20,80

NATURKOSMETIK SELBST GEMACHT

Stellen Sie Ihre Gesichts- und Körperpflegeprodukte einfach selbst her! Im Kurs erhalten Sie das Know-How, um Cremen, Lippenpflege und Badezusätze (Badesalz und sprudelnde Badekometen) in Ihrer eigenen Küche zu produzieren. Sie erhalten ein ausführliches Skriptum mit Rezepten und Tipps. Die Produkte können selbstverständlich mit nach Hause genommen werden.
Bitte mitbringen: Zwei Behälter (250ml), die verschließbar sind (z.B. Schraubglas, Plastikdose mit Deckel).
Materialkosten: € 15,- (beinhalten ausführliches Skriptum, Lippenbalsam, Gesichtscreme, Badekomet, Badesalz).

F157 Melita Gazdek, **Sa 1x; 24.11.2012; 11–14:30 Uhr** **D**
3,5 UE € 36,40

F158 Melita Gazdek, **Sa 1x; 02.02.2013; 11–14:30 Uhr** **D**
3,5 UE € 36,40

SALBEN UND BALSAME SELBST HERSTELLEN NEU

Die Kraft der wilden Kräuter und duftenden Harze! Einfache, aber wirksame Rezepte aus der Natur - wie Omas Ringelblumensalbe, Johanniskrautsalbe,Thymian-Erkältungsbalsam aus Harzöl, pflegender Lippenbalsam mit Propolis. Sie lernen natürliche Salbenrohstoffe kennen, die Vorbereitung von natürlichen Wirkstoffen (Ölauszügen, Harzen) zur Herstellung von Salben und deren sinnvolle Verwendung und nehmen ca. drei Kräutersalben, ein Kräuter-Massageöl, einen Lippenpflegebalsam sowie ein umfangreiches Skriptum mit Rezepten und Tipps mit nach Hause.
Bitte mitbringen: 1-2 Marmeladengläser

F159 Melita Gazdek, **Sa 1x; 10.11.2012; 14–17 Uhr** **D**
3 UE € 31,20

BADECONFISERIE NEU

Gemeinsam stellen wir Badekosmetik aus wertvollen Inhaltsstoffen her. Handgemachte sprudelnde und pflegende Badekonfekte, Badetrüffel, Badeschokolade und Körperbutter verwöhnen die Haut und eignen sich als wundervolles Geschenk. Exkl. Materialkosten (Materialkosten: € 15,- für selbstgemachte Badezusätze und Skripten)

F1070 Mag.ª Doris Freudenthaler, **Sa 1x; 17.11.2012; 13–17 Uhr** **J**
4 UE € 30,-

TYP-ISCH IHRE SCHMINKSCHULE

In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen Ihres persönlichen Make ups in einer genauen Schritt-für-Schritt-Anleitung. In der Praxis üben Sie ein dezentes Tages-Make up, das Sie morgens in max. 5-10 Minuten auftragen können. So sind Sie geschminkt, ohne „angemalt" auszusehen. Ihr Gesicht ist der Spiegel Ihrer Seele!
Bitte mitbringen: Tischspiegel (unbedingt) und falls vorhanden persönliche Schminkutensilien sowie Pinsel.

F160 Sylvia Dörflinger, **Sa 1x; 10.11.2012; 10–14 Uhr** **D**
4 UE € 41,60

JUNG DURCH FARBEN – STYLINGTIPPS FÜR 60PLUS NEU

Nur für Damen ab ca. 60 Jahren
„Graue" Panther waren einmal - jetzt sind Sie „Best Agers". Fit und vital, aber mit der Reife langjähriger Lebenserfahrung genießen Sie Ihren Ruhestand. Drücken Sie dies auch mit Ihrer Kleidung aus! Mit den richtigen Farben wirken Sie aktiv, frisch und gesund. Ihre Augen können strahlen und kleine Fältchen verschwinden. Lassen Sie sich in diesem Kurs einweihen in die Geheimnisse des richtigen Stylings 60plus.
Und denken Sie daran: man ist so alt, wie man sich fühlt!

F161 Sylvia Dörflinger, **Sa 1x; 24.11.2012; 10–14 Uhr** **D**
4 UE € 41,60

PC-TASTATURSCHREIBEN MIT DEM ZEHN-FINGER-SYSTEM

Sie wollen Ihre Computerarbeit rasch und effizient erledigen, somit Ihre berufliche Qualifikation verbessern? Erlernen Sie das PC-Tastaturschreiben mit dem 10-Finger-Blindschreibsystem rasch und einfach bei der mehrfachen Maschinschreib-Landesmeisterin und WM-Wettschreiberin Gabriele Bazant. Durch die individuelle Betreuung ist der Kurs sowohl für AnfängerInnen als auch für Fortgeschrittene aller Stufen geeignet.

F2156 AK Gabriele Bazant, **Di, Do, 6x; 6.11.–22.11.2012; 17:00–19:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

F2157 Gabriele Bazant, **Di, Do, 6x; 8.1.–24.1.2013; 17:00–19:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

WAS WEISS FRAU? WAS WEISS MANN?

WIIEB
wiener islamisches institut
für erwachsenenbildung

* INFORMIERT
* BILDET WEITER
* KLÄRT AUF
* VERBINDET

WWW.WIIEB.AT

IT-EINFÜHRUNG

EDV KURSBERATUNG

Sie möchten gerne den Umgang mit dem PC erlernen bzw. bereits vorhandene Kenntnisse vertiefen oder ausbauen, sind aber noch etwas unentschlossen und wissen nicht, welcher EDV-Kurs für Sie richtig ist? Hier erhalten Sie entsprechende Informationen rund um unser EDV-Kursangebot, Informationen zur Ausstattung, zu den Methoden, Inhalten und Zielen. Ihre Fragen werden umfassend und individuell beantwortet. Wir informieren Sie auch über generelle Möglichkeiten der finanziellen Förderung von Kursen.

F2101 DI Thomas Gerersdorfer, **Mi 1x; 12.09.2012; 17–18 Uhr** **D**
1 UE Teilnahme kostenlos!

F2100 DI Thomas Gerersdorfer, **Fr 1x; 28.09.2012; 18–19 Uhr** **D**
1 UE Teilnahme kostenlos!

PC KAUFBERATUNG

Entscheidungshilfen für die Anschaffung eines Computers.
Inhalt: Welcher Computer – Laptop oder Standgerät? Welche Anforderungen? Welche Leistung? Was brauche ich? Was kostet das Gerät? Wo bekomme ich meinen Computer? Wo gibt es Beratung? Welche Software (Programme) ist schon dabei, welche brauche ich eventuell noch? Kabelgebundenes- oder mobiles Internet? Diese und weitere Fragen sollen soweit geklärt werden, dass Ihnen die Entscheidungsfindung leichter fällt.

F2102 DI Thomas Gerersdorfer, **Fr 1x; 28.09.2012; 19–21 Uhr** **D**
2 UE € 15,60

F2103 DI Thomas Gerersdorfer, **Do 1x; 22.11.2012; 19–21 Uhr** **D**
2 UE € 15,60

F2104 DI Thomas Gerersdorfer, **Do 1x; 17.01.2013; 19–21 Uhr** **D**
2 UE € 15,60

PC WARTUNG – WARUM, WAS UND WIE?

Was Sie selbst tun können (sollen) und wie es funktioniert.
Der PC wird immer langsamer? Es muss nicht immer ein Virus sein. Hier lernen Sie Möglichkeiten kennen, wie sie „aufräumen" und den PC wieder auf Vordermann bringen. Zusätzlich bekommen Sie Tipps, wo und wie Sie bewährte Tools, die frei (= kostenlos) und für jeden im Internet verfügbar sind, herunter laden und anwenden.
Vorkenntnisse: Windows Grundlagen

F2105 DI Thomas Gerersdorfer, **Do 1x; 11.10.2012; 18–21 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

F2106 DI Thomas Gerersdorfer, **Fr 1x; 16.11.2012; 9–12 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

F2107 DI Thomas Gerersdorfer, **Mo 1x; 14.01.2013; 18–21 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

PC SICHERHEIT

Inhalt: Bedrohungen, Vorkehrungen, Maßnahmen. Sie lernen, wie sie die Sicherheit Ihres Computers vor Ausfall erhöhen und sich vor Manipulation sowie vor unerlaubtem Zugriff besser schützen können. Wir besprechen grundlegende Sicherheitseinstellungen am PC, fürs WLAN, die Browserkonfiguration, vernünftiges Verhalten im Internet und bei Emails, den richtigen Umgang mit Passwörtern.
Vorkenntnisse: Windows Grundlagen

F2110 DI Thomas Gerersdorfer,
Di, Do, 2x; 02.10.2012–04.10.2012; 18:00–21:00 Uhr **D**
6 UE € 46,80

F2108 DI Thomas Gerersdorfer, **Sa 1x; 12.01.2013; 9–15 Uhr** **D**
6 UE € 52,80

F2109 DI Thomas Gerersdorfer,
Di, Do, 2x; 29.01.2013–31.01.2013; 18:00–21:00 Uhr **D**
6 UE € 46,80

DATEN SICHERN/ARCHIVIEREN NEU

Inhalt: Bedrohungen, Vorkehrungen, Maßnahmen. Sie lernen, wie sie die Sicherheit Ihres Computers vor Ausfall erhöhen und sich vor Manipulation sowie vor unerlaubtem Zugriff besser schützen können. Wir besprechen grundlegende Sicherheitseinstellungen am PC, fürs WLAN, die Browserkonfiguration, vernünftiges Verhalten im Internet und bei Emails, den richtigen Umgang mit Passwörtern.
Vorkenntnisse: Windows Grundlagen

F2111 DI Thomas Gerersdorfer, **Do 1x; 08.11.2012; 9–12 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

F2112 DI Thomas Gerersdorfer, **Fr 1x; 07.12.2012; 18–21 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

F2113 DI Thomas Gerersdorfer, **Mi 1x; 16.01.2013; 18–21 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

EDV GRUNDKURS

Nach dem Kurs wissen Sie, wie ein Computer aufgebaut ist und kennen seine grundlegenden Eigenschaften. Sie können Tastatur und Maus bedienen sowie die BenutzerInnenoberfläche und Menüs verwenden. Sie können geeignete Anwendungen zur Organisation von Daten und Dateien auswählen und verwenden sowie Daten organisieren. Sie wissen, wie Sie die Suchfunktion zweckdienlich einsetzen und die Arbeitsoberfläche individuell anpassen können.

F2115 Gerold Herrmann, **Mo, Mi, 6x; 3.9.–19.9.2012; 18:00–21:00 Uhr** **D**
18 UE € 201,60

F2141 N.N., **Di, Do, 6x; 23.10.–13.11.2012; 15:00–18:00 Uhr** **D**
18 UE € 201,60

F2116 Martina Mayerl, **Di, Do, 6x; 13.11.–29.11.2012; 12:00–15:00 Uhr** **D**
18 UE € 201,60

F2114 DI Thomas Gerersdorfer, **Mo, Mi, Fr, 6x; 21.1.–1.2.2013; 18:00–21:00 Uhr** **D**
18 UE € 201,60

iPAD – KURSE

Unsere iPad-Kurse finden in Kooperation mit McSHARK statt. Neben den iPads stellt McSHARK die aktuellste Software für die Kurse zur Verfügung. Der Trainer verfügt über langjährige Beratungs- und Praxiserfahrung auf den Geräten.

APPLE iPAD EFFEKTIV NUTZEN NEU

Sie sind sich nicht sicher, ob ein iPad das richtige Gerät für Sie ist? In diesem Workshop haben Sie die Chance, das iPad kennenzulernen. Wir zeigen Ihnen wie die grundlegende Bedienung funktioniert, wie Sie es an Ihre persönlichen Bedürfnisse anpassen, Medien wie Filme, Fotos, Bücher oder Musik genießen, kommunizieren, ins Internet gehen oder Daten übertragen können. Gemeinsam erkunden wir die bereits vorinstallierten Programme und werfen auch einen Blick auf Apps, die das iPad um wertvolle Funktionen erweitern. Vom Einsteiger zum Medienprofi sind es mit dem iPad nur wenige Schritte.
Keine Vorkenntnisse erforderlich!

F2200 McSHARK, Carlo Bakalarz-Zákos, BA,
Di, Do, 2x; 25.09.2012–27.09.2012; 18:00–21:00 Uhr **D**
6 UE € 67,20

F2201 McSHARK, Carlo Bakalarz-Zákos, BA, **Sa 1x; 24.11.2012; 10–16 Uhr** **D**
6 UE € 67,20

APPLE iPAD PROFESSIONELL NUTZEN NEU

In diesem Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Büroalltag mit dem iPad optimieren können. Sie lernen, professionell gestaltete Dokumente, beeindruckende Tabellen und spannende Präsentationen in wenigen Schritten zu erstellen und zu verarbeiten. Vom leeren Blatt zum gewinnenden Layout sind es mit dem iPad nur wenige Schritte.
Voraussetzung: Grundkenntnisse am iPad

F2202 McSHARK, Carlo Bakalarz-Zákos, BA, **Sa 1x; 13.10.2012; 10–14 Uhr** **D**
4 UE € 44,80

APPLE iPAD KREATIV NUTZEN NEU

In diesem Workshop zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Urlaubsfotos und Videos so richtig gut in Szene setzen können. Sie lernen, Ihre Fotos auf dem iPad nachzubearbeiten und in Form wunderschöner Collagen Ihren FreundInnen zu präsentieren. Ihre Urlaubsvideos werden wir zu spannenden Trailern und Filmen verarbeiten. Von der wackeligen Rohaufnahme zum professionellen Film sind es mit dem iPad nur wenige Schritte.
Voraussetzungen: Grundkenntnisse am iPad

F2203 McSHARK, Carlo Bakalarz-Zákos, BA, **Sa 1x; 12.01.2013; 10–14 Uhr** **D**
4 UE € 44,80

OFFICE

PROFESSIONELLES ARBEITEN MIT OFFICE 2010

Voraussetzung: geringe Kenntnisse von Windows, Word und Excel
Ziel: Schnell und effizient Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation, Internetrecherche und E-Mail miteinander verbinden und die Vorteile der unterschiedlichen Bildformate kennen lernen.
Inhalt: Dateimanager - Arbeiten in der Ordnersturktur. Textverarbeitung - erweiterte Formatierung, Kopf- und Fußzeilen, Layoutgestaltung und Seiteneinrichtung, Tabellenverknüpfungen, Formatvorlagen, Textbausteine. Tabellenkalkulation – die wichtigen Funktionen, Kopf- und Fußzeile, Diagramme, absolute und relative Bezüge, spezielles Drucken. Präsentationsprogramm - Handling von Folienvorlagen, Arbeiten mit Objekten, Importieren bzw. Verknüpfen von Daten, Grafiken, Diagrammen Tabellen, Filmen und Klängen, Master für Folien, Handzettel und Notizen. Internet – effiziente Recherche, die besten Browser, Feeds und E-Mail, Popupblocker und Phishingfilter konfigurieren. E-Mail-Layout, Briefpapiergestaltung; Adressbuch, Signaturen und Visitenkarten, Nachrichtenregeln für E-Mails und News, Tipps und Tricks für schnelles Arbeiten.

F2118 **Mo, Mi, 6x; 22.10.–7.11.2012; 15:00–18:00 Uhr** **D**
18 UE € 201,60

F2155 Martina Mayerl, **Mo, Mi, 8x; 26.11.–19.12.2012; 9:00–12:00 Uhr** **D**
24 UE € 268,80

F2117 DI Thomas Gerersdorfer,
Mo, Mi, Fr, 6x; 17.12.2012–11.1.2013; Mo + Mi, 18:00–21:00 Uhr, Fr 15:00–18:00 Uhr **D**
18 UE € 201,60

WORD 2010 GRUNDKURS

Nach dem Kurs können Sie Texte mittels der vielfältigen Möglichkeiten von Word bearbeiten. Sie sind fähig, Texte auf verschiedene Arten zu formatieren und Dokumente mit Hilfe von Tabulatoren, Tabellen und Grafiken ansprechend zu gestalten. Sie wissen, wie Sie Worddokumente für private und berufliche Zwecke erstellen und anpassen können.

F2137 DI Thomas Gerersdorfer, **Di, Do, 4x; 18.9.–27.9.2012; 18:00–21:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

F2122 Wolfgang Woschank,
Fr, Sa, 2x; 12.10.2012 15:00–21:00 Uhr, 13.10.2012 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 134,40

F2144 Gerold Herrmann,
Fr, Sa, 2x; 16.11.2012 15:00–21:00 Uhr, 17.11.2012 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 134,40

F2143 DI Thomas Gerersdorfer,
Di, Do, 4x; 11.12.–20.12.2012; 18:00–21:00 Uhr **D**
12 UE € 134,40

WORD 7 GRUNDKURS FÜR GENERATION 50+

Nach dem Kurs können Sie Texte mittels der vielfältigen Möglichkeiten von Word bearbeiten. Sie sind fähig, Texte auf verschiedene Arten zu formatieren und Dokumente mit Hilfe von Tabulatoren, Tabellen und Grafiken ansprechend zu gestalten. Sie wissen, wie Sie Worddokumente für private und berufliche Zwecke erstellen und anpassen können.

F2161 Martina Mayerl, **Di, Do, 4x; 16.10.–25.10.2012; 12:00–15:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

F2163 Martina Mayerl, **Di, Do, 4x; 27.11.–6.12.2012; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

F2162 Martina Mayerl, **Mo, Mi, 4x; 10.12.–19.12.2012; 12:00–15:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

WORD 2010 AUFBAUKURS

Nach dem Kurs können Sie fortgeschrittene Funktionen der Textgestaltung mit Word anwenden. Sie wissen, wie Sie die Seriendruckfunktion und Formatvorlagen verwenden sowie Referenzen in großen Dokumenten einsetzen können. Sie sind in der Lage, umfangreiche Word-Dokumente auf professionelle Weise zu erstellen und anzupassen.
Voraussetzung: Word-Grundkenntnisse

F2138 Martina Mayerl, **Mo, Mi, 2x; 19.11.2012–21.11.2012; 9:00–12:00 Uhr** **D**
6 UE € 67,20

TEXTVERARBEITUNG MIT LIBRE OFFICE

Voraussetzungen: gute Windowskenntnisse, siehe: Einführung in MS Windows
Ziel: Sie werden Dokumente und Vorlagen optimal gestalten und das in einem ansprechenden Layout. Mit diesem Gratisprogramm werden Sie genau so leicht und schnell dieselben Erfolge haben wie mit dem kostenpflichtigen Programm MS Word.
Inhalt: grundlegende und erweiterte Formatierung, Erstellung von Kopf- und Fußzeilen, ansprechende Seitenlayoutgestaltung und Seiteneinrichtung, Wörter ersetzen; Rechtschreibprüfung; Drucken; Tabellen und Grafiken erstellen; Arbeit mit Tabulatoren und Formatvorlagen.

F2169 N.N., **Di, Do, 4x; 4.9.–13.9.2012; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

F2170 N.N., **Mo, Mi, 4x; 7.1.–16.1.2013; 15:00–18:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

EXCEL 2010 GRUNDKURS

Nach dem Kurs können Sie im beruflichen und privaten Bereich Tabellen mit Excel erstellen und kalkulieren. Sie können Berechnungen durchführen und Zahlenmaterial mit Diagrammen grafisch aufbereiten.
Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

F2125 DI Thomas Gerersdorfer, **Di, Do, 4x; 4.9.–13.9.2012; 18:00–21:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

F2146 AK DI Thomas Gerersdorfer,
Mo, Mi, 4x; 15.10.–24.10.2012; 18:00–21:00 Uhr **D**
12 UE € 134,40

F2145 AK Wolfgang Woschank,
Fr, Sa, 2x; 30.11.2012 15:00–21:00 Uhr, 01.12.2012 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 134,40

F2123 Helmut Klatovsky, **Di, Do, 4x; 11.12.–20.12.2012; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

F2124 Dr. Franz Markus Schrammel,
Fr, 2x; 18.01.2013–25.01.2013; 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 134,40

EXCEL 2010 GRUNDKURS FÜR GENERATION 50+

Nach dem Kurs können Sie im beruflichen und privaten Bereich Tabellen mit Excel erstellen und kalkulieren. Sie können Berechnungen durchführen und Zahlenmaterial mit Diagrammen grafisch aufbereiten.
Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

F2164 Martina Mayerl, **Mo, Mi, 4x; 12.11.–21.11.2012; 12:00–15:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

TABELLENKALKULATION MIT LIBRE OFFICE

F2171 N.N., **Di, Do, 4x; 18.9.–27.9.2012; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

F2172 N.N.**, Di, Do, 4x; 22.1.–31.1.2013; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

ACCESS 2010 GRUNDKURS

Nach dem Kurs können Sie mit Access eine einfache Datenbank erstellen und deren Inhalt auf verschiedene Weise darstellen. Sie sind in der Lage, Tabellen und Berichte zu erstellen, mit Abfragen zu arbeiten und Formulare zu gestalten. Sie wissen, wie Datenbanken aufgebaut sind und beherrschen die wichtigsten Techniken, um mit diesen zu arbeiten.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

F2126 N.N., **Mo, Mi, 4x; 26.11.–5.12.2012; 15:00–18:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

POWERPOINT 2010 GRUNDKURS

Nach dem Kurs können Sie mit Hilfe von PowerPoint Präsentationen erstellen. Sie wissen, wie Sie Informationen und Daten mittels Texten, Bildern und Diagrammen in Form von PowerPoint-Folien darstellen und das Folienlayout gestalten. Sie sind in der Lage, Vorträge und Präsentationen zu visualisieren.

F2128 Martina Mayerl, **Mo, Mi, 4x; 15.10.–24.10.2012; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

F2130 Wolfgang Woschank,
Fr, Sa, 2x; 09.11.2012 15:00–21:00 Uhr, 10.11.2012 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 134,40

F2129 DI Thomas Gerersdorfer, **Mo, Mi, 4x; 26.11.–5.12.2012; 18:00–21:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

F2131 Helmut Klatovsky, **Mo, Mi, 4x; 7.1.–16.1.2013; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

INTERNET

INTERNET UND E-MAIL

Ziel: effizient surfen, googeln und e-mailen
Vorkenntnisse: Windows Grundlagen
Inhalt: Überblick und Grundsätzliches über das Internet, Bedienung eines Webbrowsers (Einstellungen, Konfiguration, Seitenaufbau), allgemein gebräuchliche Begriffe, Sicherheitsaspekte für die Internetbenutzung (Virenschutz, Online Dienste, Bezahlen mit Kreditkarten, Online Banking), alltägliche Aufgaben im Internet (z.B. Suche, Abfragen, Lesezeichen anlegen, Webformulare ausfüllen, Dateien vom Web herunter laden, Webinhalte speichern). E-Mail: Verfassen und Verwalten von E-Mails, Verwenden des Adressbuches, Signaturen und Visitenkarten erstellen, Nachrichtenregeln, Tipps und Tricks für effizientes Arbeiten.

F2133 Martina Mayerl, **Mo, Mi, 4x; 1.10.–10.10.2012; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

F2132 DI Thomas Gerersdorfer, **Di, Do, 4x; 27.11.–6.12.2012; 18:00–21:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

F2134 Martina Mayerl, **Mo, Mi, 4x; 21.1.–30.1.2013; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

SAFER INTERNET

F2135 DI Thomas Gerersdorfer,
Mo, Mi, 2x; 24.09.2012–26.09.2012; 18:00–21:00 Uhr **D**
6 UE € 67,20

F2136 DI Thomas Gerersdorfer, **Di 1x; 30.10.2012; 15–21 Uhr** **D**
6 UE € 67,20

F2140 DI Thomas Gerersdorfer, **Di, 3x; 08.01.2013–15.01.2013; 19:00–21:00 Uhr** **D**
6 UE € 67,20

INTERNET UND E-MAIL GRUNDKURS FÜR GENERATION 50+

Ziel: effizient surfen, googeln und e-mailen
Vorkenntnisse: Windows Grundlagen
Inhalte: Überblick und Grundsätzliches über das Internet, Bedienung eines Webbrowsers (Einstellungen, Konfiguration, Seitenaufbau), allgemein gebräuchliche Begriffe, Sicherheitsaspekte für die Internetbenutzung (Virenschutz, Online Dienste, Bezahlen mit Kreditkarten, Online Banking), alltägliche Aufgaben im Internet (z.B. Suche, Abfragen, Lesezeichen anlegen, Webformulare ausfüllen, Dateien vom Web herunterladen,

Webinhalte speichern). E-Mail: Verfassen und Verwalten von E-Mails, Verwenden des Adressenbuches, Signaturen und Visitenkarten erstellen, Nachrichtenregeln, Tipps und Tricks für effizientes Arbeiten. Die Kursinhalte werden speziell auf die Bedürfnisse und Wünsche der TeilnehmerInnen abgestimmt.

F2165 Martina Mayerl, **Mo, Mi, 4x; 29.10.–7.11.2012; 12:00–15:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

F2166 Martina Mayerl, **Mo, Mi, 4x; 7.1.–16.1.2013; 12:00–15:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

F2167 Martina Mayerl, **Di, Do, 4x; 18.9.–27.9.2012; 12:00–15:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

F2168 Martina Mayerl, **Di, Do, 4x; 13.11.–22.11.2012; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

BETRIEBSSYSTEME

WINDOWS 7 GRUNDKURS

Nach dem Kurs können Sie mit dem Betriebssystem Windows arbeiten. Sie kennen die Grundlagen der Dateiverwaltung und -organisation und können Daten organisieren und miteinander verknüpfen, Daten und Ordner erstellen, kopieren, verschieben und umbenennen. Sie können die Systemeinstellungen individuell anpassen, Dokumente drucken und verstehen die Objekteigenschaften. Sie kennen die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems und wissen, wie Sie diese selbständig im beruflichen und privaten Bereich anwenden können.

F2120 Martina Mayerl, **Mo, Mi, 4x; 17.9.–26.9.2012; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

F2142 DI Thomas Gerersdorfer,
Di, Do, 4x; 16.10.–25.10.2012; 18:00–21:00 Uhr **D**
12 UE € 134,40

F2119 Martina Mayerl, **Mo, Mi, 4x; 29.10.–7.11.2012; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde."

WINDOWS 7 GRUNDKURS FÜR GENERATION 50+

Nach dem Kurs können Sie mit dem Betriebssystem Windows arbeiten. Sie kennen die Grundlagen der Dateiverwaltung und -organisation und können Daten organisieren und miteinander verknüpfen, Daten und Ordner erstellen, kopieren, verschieben und umbenennen. Sie können die Systemeinstellungen individuell anpassen, Dokumente drucken und verstehen die Objekteigenschaften. Sie kennen die wichtigsten Funktionen des Betriebssystems und wissen, wie Sie diese selbständig im beruflichen und privaten Bereich anwenden können.

F2158 Martina Mayerl, **Mo, Mi, 4x; 1.10.–10.10.2012; 12:00–15:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

F2159 Martina Mayerl, **Mo, Mi, 4x; 26.11.–5.12.2012; 12:00–15:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

F2160 Helmut Klatovsky, **Mo, Mi, 4x; 21.1.–30.1.2013; 12:00–15:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

MULTIMEDIA

ADOBE PHOTOSHOP CS5 GRUNDKURS

Nach dem Kurs können Sie das Bildbearbeitungsprogramm Adobe Photoshop anwenden. Sie kennen verschiedene Grafikformate und verfügen über ein Grundwissen zur Bildauflösung und zur digitalen Bildbearbeitung. Sie sind in der Lage, die wichtigsten Werkzeuge von Photoshop anzuwenden, um die Qualität digitaler Bilder zu verbessern. Sie können Farb- und Belichtungskorrekturen durchführen, Bilder retuschieren, Bilder montieren und Effekte erzeugen.

F2147 Dr. Franz Markus Schrammel,
Mo, Mi, 4x; 1.10.–10.10.2012; 18:00–21:00 Uhr **D**
12 UE € 134,40

F2148 Dr. Franz Markus Schrammel,
Mo, Mi, 4x; 12.11.–21.11.2012; 18:00–21:00 Uhr **D**
12 UE € 134,40

F2193 N.N., **Di, Do, 4x; 4.12.–13.12.2012; 15:00–18:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

F2149 Wolfgang Woschank,
Fr, Sa, 2x; 18.01.2013 15:00–21:00 Uhr, 19.01.2013 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 134,40

BILDBEARBEITUNG MIT GIMP

Nach dem Kurs können Sie GIMP, ein hochwertiges und kostenloses Bildbearbeitungsprogramm herunterladen und installieren. Sie kennen die Oberfläche, können die Werkzeuge von GIMP nutzen und damit Bilder bearbeiten. Sie sind in der Lage, Farb- und Belichtungskorrekturen vorzunehmen, Bilder zu retuschieren und zu montieren sowie Effekte zu erzeugen. Voraussetzung: Windows/Linux/Apple-Kenntnisse

F2194 Martina Mayerl, **Di, Do, 4x; 16.10.–25.10.2012; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

F2195 N.N., **Mo, Mi, 4x; 21.1.–30.1.2013; 15:00–18:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

ADOBE INDESIGN CS5 GRUNDKURS

Voraussetzung: praktische Windowskenntnisse
Der neue Maßstab für professionelles Layout und Design für Print und Online! Mit der leistungsstarken Kombination aus umfangreicher Funktionalität und kreativer Freiheit eröffnet Adobe InDesign CS neue gestalterische Möglichkeiten für den gesamten Design-Prozess. Die nahtlose Integration in andere Anwendungen von Adobe sowie optimierte Abläufe in einer perfekt abgestimmten Design-Umgebung ermöglichen die Erstellung professionell gestalteter Layouts mit überzeugender Grafik und Typografie.
Inhalt: Nach einer Einführung in das Basiswissen des Print-Workflow erlernen Sie in diesem Grundkurs alle Möglichkeiten und Werkzeuge, die Sie für den professionellen Einsatz dieser Software benötigen, anhand von praktischen Übungen.

F2192 Dr. Franz Markus Schrammel,
Fr, 2x; 21.09.2012–28.09.2012; 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 134,40

F2191 N.N., **Mo, Mi, 4x; 1.10.–10.10.2012; 15:00–18:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

F2150 Dr. Franz Markus Schrammel,
Mo, Mi, 4x; 29.10.–7.11.2012; 18:00–21:00 Uhr **D**
12 UE € 134,40

F2151 Wolfgang Woschank,
Fr, Sa, 2x; 14.12.2012 15:00–21:00 Uhr, 15.12.2012 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 134,40

ADOBE ILLUSTRATOR CS5 GRUNDKURS

Adobe Illustrator ist ein vektorbasiertes Grafik- und Zeichenprogramm. Der Illustrator ist ein Programm, um Zeichnungen, Logos, Skizzen, Pläne, Flyer und andere kleinere Layoutprojekte zu erzeugen. Voraussetzung: gute Windowskenntnisse

Inhalt: der Illustrator-Arbeitsbereich, Werkzeugpalette, Hilfslinien, Raster, Objekte zeichnen mit Bezierkurven, Pfade bearbeiten, Freihandzeichnen, Objekte verschieben, duplizieren, spiegeln, rotieren, Umgang mit Farben (RGB, CMYK), Farbverläufe und Füllungen, Text.

F2152 Dr. Franz Markus Schrammel,
Fr, Sa, 2x; 05.10.2012 15:00–21:00 Uhr, 06.10.2012 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 134,40

F2182 N.N., **Mo, Mi, 4x; 12.11.–21.11.2012; 15:00–18:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

F2183 N.N., **Di, Do, 4x; 8.1.–17.1.2013; 9:00–12:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

ADOBE DREAMWEAVER CS5 GRUNDKURS

Webpage

Dreamweaver ist eine zuverlässige Umgebung für Design und Entwicklung standardkonformer Websites.

Voraussetzung: gute Windowskenntnisse, siehe: Einführung in MS Windows, Photoshopkenntnisse von Vorteil, aber nicht erforderlich

Ziel: Sie lernen, schnell und leicht mit dem Programm Dreamweaver von Macromedia eine praktische Hompage zu erstellen. Da Dreamweaver im Hintergrund auch mit der alles bestimmenden Auszeichnungssprache HTML arbeitet, können damit erstellte Seiten immer weiter ausgebaut werden.

Kursinhalt: Grundlagen der Homepage-Erstellung, HTML, Layoutgestaltung, Navigation Tabellen, Überschriften, Links, Anker, Hotspots, Graphiken, Frames, Ebenen, Skriptsprachen-Überblick (PHP/Javascript), Homepage ins Internet stellen (FTP).

F2153 Martina Mayerl,
Fr, Sa, 2x; 19.10.2012 15:00–21:00 Uhr, 20.10.2012 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 134,40

F2154 Martina Mayerl,
Fr, Sa, 2x; 23.11.2012 15:00–21:00 Uhr, 24.11.2012 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 134,40

F2177 Martina Mayerl, **Fr, 2x; 14.12.2012–21.12.2012; 9:00–15:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

F2178 Martina Mayerl, **Mo, Mi, 4x; 17.9.–26.9.2012; 15:00–18:00 Uhr** **D**
12 UE € 134,40

FLASH CS5

Adobe Flash ist eine Umgebung zur Erstellung multimedialer Inhalte, der Flash-Filme. Flash findet heutzutage auf vielen Webseiten Anwendung, sei es als Werbebanner oder als Teil einer Website. Flash war ursprünglich ein reines Animationswerkzeug und wurde daher oft für so genannte Intros (Video und Sound) auf Webseiten oder für animierte Werbebanner eingesetzt. Mittlerweile ist die Erstellung komplexer Websites oder die Programmierung browserbasierter Anwendungen möglich.

F2180 Martina Mayerl, **Fr 1x; 19.10.2012; 9–15 Uhr** **D**
6 UE € 67,20

F2179 Martina Mayerl, **Fr 1x; 07.12.2012; 12–18 Uhr** **D**
6 UE € 67,20

FIREWORKS CS5

Mit Adobe Fireworks erstellen und optimieren Sie Bildmaterial für das Web und nahezu jeden Bildschirm – von Smartphones über Terminals bis hin zu eingebetteten Displays. Entwickeln Sie Websites, Benutzeroberflächen und Prototypen, die sowohl im Vektor- als auch im Bitmap-Modus bearbeitet werden können.

F2181 Martina Mayerl, **Fr 1x; 23.11.2012; 9–15 Uhr** **D**
6 UE € 67,20

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter: Bestellungen unter office.mariahilf@vhs.at

TECHNIK, NATUR & UMWELT

STADTPARKS UND STADTENTWICKLUNG

Zur Entstehung der öffentlichen Grünanlagen in Wien

Grünanlagen zählen zu wichtigen großstädtischen Einrichtungen. Anhand von Stadtplänen und Ansichten aus alter und neuer Zeit wird die Geschichte des öffentlichen Grüns in Wien veranschaulicht.

F2400 Ao. Univ.-Prof.in Dr.in Eva Berger, **Mo 1x; 08.10.2012; 18–19:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 6,- (mit science card gratis!)

ZIMMERPFLANZEN STATT LUFTBEFEUCHTER – MIT ZIMMERGRÜN ENERGIESPAREND WOHNEN

in Kooperation mit „die umweltberatung" Wien

Nach dem Vortrag können Sie Ihren Stromverbrauch beim Kochen und Backen, beim Wäschewaschen und Geschirrspülen, bei der Verwendung von Kühlgeräten, Computer und Unterhaltungselektronik reduzieren. Sie wissen, wie Sie energiesparende Geräte beim Neukauf auswählen.

F124 Mag.a Manuela Lanzinger, die umweltberatung Wien,
Di 1x; 08.01.2013; 18–20 Uhr **D**
2 UE € 8,-

Führung mit Gartenschere
Aktionstag Zentralfriedhof, 1. Tor
So 09.09.2012, Treffpunkt: 13⁰⁰
Helfen Sie mit, Gräber von Efeu zu befreien.
Bitte Gartenschere, Spachtel, Arbeitshandschuhe und Kopfbedeckung mitbringen.
In Zusammenarbeit mit der Wr. Volkshochschulen Ges.m.b.H.
und der Israelitischen Kultusgemeinde.
Führungen für Schulklassen in Zusammenarbeit mit erinnern.at möglich.
Anmeldung erforderlich
VHS HIETZING
Anmeldung & Information: VHS Hietzing ✆ 89174 113 000

POLITIK & RECHT

TESTAMENT UND PATIENTENVERFÜGUNG

Wie testiert man rechtswirksam? Wie kann ich sicherstellen, dass mein letzter Wunsch in Erfüllung geht? Habe ich die Möglichkeit, über lebenserhaltende Maßnahmen selbstbestimmend zu entscheiden? Diese Fragen und noch mehr werden an einem Abend behandelt; sie verlassen den Vortrag mit dem Wissen darüber, wie Sie schon jetzt Vorsorge über Ihr Vermögen und Ihre Gesundheit treffen können.

F167 Dr.in Nina Ollinger, **Do 1x; 18.10.2012; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

MEINE RECHTE VOR DEM STAAT – DER UMGANG MIT BEHÖRDEN AN HAND VON BEISPIELEN

Jeder von uns hat irgendwann in seinem Leben mit Behörden zu tun. Wie man am besten in solchen Situationen vorgeht, wie man sich vor Verwaltungsbehörden und Gerichten verhält und welche Rechte man hat, kann einem das Leben sehr erleichtern. Informieren Sie sich – präventiv oder aus gegebenem Anlass.

F168 Dr.in Nina Ollinger, **Do 1x; 22.11.2012; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

KAUFVERTRAG ÜBER WOHNUNG/HAUS

Die Anschaffung eines Eigenheims oder dessen Verkauf ist kein alltägliches Geschäft, weshalb es unerlässlich ist, sich vorab eingehend über seine Rechte, anfallende Kosten, Sicherheiten, Grundbuchsabwicklungen, Steuern, Belastungen etc. zu informieren. Wenn Sie nicht ahnungslos sondern vorbereitet in entsprechende Vertragsverhandlungen einsteigen wollen, lernen Sie die Grundlagen darüber in diesem Kurs.

F169 Dr.in Nina Ollinger, **Do 1x; 06.12.2012; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

VHS
science card
VHS science card
Eine Karte – 120 Vorträge* – 29 Euro
Wissenschaft am Puls der Zeit
*Bei mehrteilige Veranstaltungen erhalten Sie eine Ermäßigung.
Erhältlich an allen Wiener Volkshochschulen

GESCHICHTE & GESELLSCHAFT

AHNENFORSCHUNG

Wie erforsche ich meine Vorfahren?

Die KursteilnehmerInnen erfahren in diesem ganztägigen Seminar, wie man mit der Ahnenforschung beginnt, in welchen kirchlichen und staatlichen Archiven notwendige Unterlagen zu finden sind, mit welchen Problemen die ForscherInnen konfrontiert werden und wie man sie einfach lösen kann, z.B. mit Hilfe des Internets. In diesem umfangreichen Workshop werden zuerst typische Kirchenbucheinträge erklärt und dann anhand eines praktischen Beispiels Vorfahren mit Internetlösungen ermittelt.
Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Bereitschaft zum konzentrierten Arbeiten.

F148 Ing. Felix Gundacker, **Sa 1x; 06.10.2012; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 70,-

F149 Ing. Felix Gundacker, **Sa 1x; 01.12.2012; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 70,-

FÜHRUNG AM WIENER NASCHMARKT – GESCHICHTE UND SAISONALE ANGEBOTSPALETTE

Am Wiener Naschmarkt gibt es viel zu entdecken: Exotisches und Regionales, Exklusives und Hausmannskost, Gesundes und Sündhaftes. Begleiten Sie uns auf einem Spaziergang über den Naschmarkt und erfahren Sie Geschichten über den Markt, seine Menschen und seine Produkte. Bei den einzelnen Terminen wird auf die saisonale Angebotspalette Bezug genommen. Treffpunkt: Stand „Nordsee“ am Beginn des Naschmarktes.

F145 Angelika Herburger, **Do 1x; 06.09.2012; 16–18 Uhr**
2 UE € 8,-

F146 Angelika Herburger, **Do 1x; 04.10.2012; 16–18 Uhr**
2 UE € 8,-

F147 Angelika Herburger, **Mi 1x; 31.10.2012; 16–18 Uhr**
2 UE € 8,-

DAS SCHICKSAL DER VON MAX FLEISCHER ERBAUTEN SYNAGOGEN WÄHREND DES POGROMS 1938

Der Architekt und Friedrich Schmidt-Schüler Max Fleischer schuf in Wien drei große, in neugotischem Stil erbaute Synagogen. Am 10. November 1938 fielen sie dem nationalsozialistischen Wüten gegen jüdische Einrichtungen zum Opfer. Die Geschichte dieser Synagogen im Einzelnen und ihr trauriges Ende werden in diesem Vortrag dargestellt.

F162 Franz Linsbauer, **Do 1x; 08.11.2012; 18–20 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

DIE PROFANBAUTEN VON MAX FLEISCHER – NEUE AUSWAHL

Neben und nach seiner Bauleiter-Tätigkeit am Wiener Rathaus hat Max Fleischer unzählige Wohn- und Geschäftshäuser in Wien hinterlassen, viele von ihnen sind demoliert worden, eines davon sogar in den letzten Jahren. Der Vortrag zeigt diese vergessenen Bauten, etwa ein kleines Wohnhaus in Ottakring genauso wie ein repräsentatives Geschäftshaus in der Mariahilferstraße. Wir wandern durch den späten Historismus in Wien vor und nach 1900.

F163 Franz Linsbauer, **Do 1x; 25.10.2012; 18–20 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

DER TUMULT AM PETERSPLATZ IM JAHRE 1700

Der veritable Pogrom vor dem Haus Samuel Oppenheimers am Wiener Petersplatz aus dem Jahre 1700 soll anhand verschiedener historiographischer Quellen dargestellt werden. In der Wirtschaftsgeschichte Österreichs wird die Zeit um 1700 als der Beginn der Staatsverschuldung bezeichnet. Der Vortrag zeigt die Hintergründe auf und schildert den Antijudaismus, der damals in Wien herrschte.

F164 Franz Linsbauer, **Do 1x; 13.12.2012; 18–20 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

JOZE PLECNIK – EIN HEILIGER ARCHITEKT?

Der Otto-Wagner Schüler Josef Plecnik hinterließ in Wien sehr viele eindeutige Spuren. Dieser Vortrag beschäftigt sich mit den meisten dieser Zeugnisse einer modernen Architektur um die Jahrhundertwende (1900) und behandelt auch im Detail Häuser, die bei den Führungen nicht berücksichtigt werden konnten.

F165 Franz Linsbauer, **Do 1x; 20.12.2012; 18–20 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

DIE EREIGNISSE AM 15. UND 16. JULI 1927 – DER JUSTIZPALASTBRAND

Die 89 Toten und unzähligen Verwundeten, die nach diesen Ereignissen zu beklagen waren, zwingen dazu, sich immer wieder mit den Umständen und den Auslösern, die zu dieser Katastrophe führten, zu beschäftigen. Der Vortrag klärt die politische Situation vor und zur Zeit des Justizpalastbrandes und zeigt die Hilflosigkeit aller Beteiligten auf, die in das so verhängnisvolle Schießen der Exekutive mündete.

F166 Franz Linsbauer, **Di 1x; 20.11.2012; 18–20 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter:
Bestellungen unter office.mariahilf@vhs.at

DIE ITALIENISCHE RENAISSANCE I: FLORENZ IM 15. JAHRHUNDERT NEU

Macht, Mord und Exil: die Strozzi und die Pazzi

Große Familien wie die Medici und die Strozzi erzählen uns von Macht und höfischer Repräsentation, bei der Architektur und Kunst eine entscheidende Rolle spielten. Unbekannte Familien wie die Landucci erzählen in ihren Tagebüchern vom Alltag in der spannendsten Stadt Italiens zu ihrer Zeit. Der Mönch Savonarola tritt in dieses Spannungsverhältnis und nützt die Gegebenheiten für seine hehren Zwecke. Ich will Ihnen die verschiedensten Aspekte des Lebens in Florenz näherbringen, die berühmten Personen wie Brunelleschi, Masaccio und Botticelli, blutrünstige Ereignisse wie die Pazzi-Verschwörung, Savonarolas „Kinderpolizei" und seine Hinrichtung, aber auch kleine Alltagsbegebenheiten aus dem Leben des Apothekers Landucci oder der Signora Strozzi. Und wir werden nach Möglichkeit eine kleine virtuelle Schau durch die Uffizien machen.

FLG003 Vortragsreihe (6 Vorträge) € 42,-

Die Medici und ihre Lieblingsfeinde

F199 Dr.in Judith Erharter, **Mi 1x; 10.10.2012; 18–20 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

Savonarola: Der Mönch am Scheiterhaufen

F200 Dr.in Judith Erharter, **Mi 1x; 17.10.2012; 18–20 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

Das Leben der einfachen Leute: der Apotheker Landucci und die Signora Strozzi
Alltag und Geschichte im Spiegel der Tagebücher

F201 Dr.in Judith Erharter, **Mi 1x; 24.10.2012; 18–20 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

Leben in der Stadt: Kirchen, Palazzi, Wohntürme, Brücken und Plätze

Von Santa Maria Novella bis Santa Croce, vom Palazzo Medici bis Palazzo Vecchio, vom Ponte Vecchio bis zur Piazza SS Annunziata: Das Leben pulsiert.

F202 Dr.in Judith Erharter, **Mi 1x; 31.10.2012; 18–20 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

Die Künstler in der Stadt: Brunelleschi, Ghiberti, Masaccio, Ghirlandaio, Michelangelo

Alle großen Künstler haben ihre Spuren mitten in der Stadt hinterlassen.

F203 Dr.in Judith Erharter, **Mi 1x; 07.11.2012; 18–20 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

Die Uffizien: Das wunderbarste Museum für die Malerei der Renaissance

Ein virtueller Rundgang von Giotto bis Tizian

F204 Dr.in Judith Erharter, **Mi 1x; 14.11.2012; 18–20 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

ARCHÄOLOGISCHES PRAKTIKUM (MIT LICHTBILDERN) – DIE KELTEN

Umfassende Altertumskunde in Theorie und Praxis für alle, die sich mit unserer Vergangenheit beschäftigen möchten. Grundlagen prähistorischer Kulturen und deren Erforschung, Geländekunde und geologische Siedlungsvoraussetzungen, Keramik- und Geräteformen. Siedlungsarchäologie. Kulturverbreitung und Siedlungsformen, Datierung von Fundstellen anhand des Fundmaterials und Rekonstruktion von urgeschichtlichen Denkmälern. Besprechung und Vorstellung von aktuellen Grabungsvorhaben und Diskussion neuester Forschungsergebnisse.

FLG001 Vortragsreihe (8 Vorträge) € 56,-

F184 HR Hermann Schwammenhöfer, **Mo 1x; 05.11.2012; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

F184 II HR Hermann Schwammenhöfer, **Mo 1x; 12.11.2012; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

F184 III HR Hermann Schwammenhöfer, **Mo 1x; 19.11.2012; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

F184 IV HR Hermann Schwammenhöfer, **Mo 1x; 26.11.2012; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

F184 V HR Hermann Schwammenhöfer, **Mo 1x; 03.12.2012; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

F184 VI HR Hermann Schwammenhöfer, **Mo 1x; 10.12.2012; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

F184 VII HR Hermann Schwammenhöfer, **Mo 1x; 17.12.2012; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

F184 VIII HR Hermann Schwammenhöfer, **Mo 1x; 07.01.2013; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

HIEROGLYPHEN OHNE GEHEIMNIS 1

Ziel des Kurses ist das Entziffern und Übersetzen von Hieroglyphen auf Denkmälern des alten Ägypten. Der Kurs wird textbasiert vorgetragen, im Vordergrund steht der Spracherwerb durch praktische Übung und Wiederholung, nicht die „trockene" Grammatik. Die Übersetzung von kürzeren Texten und Standardphrasen wie Opferformeln (typische Inschrift einer Totenstele) soll geübt werden.

F2405 Konrad Antonicek, BA, **Di, 8x; 2.10.–20.11.2012; 18:00–20:00 Uhr** **D**
16 UE € 81,60 (Gebühr mit science card € 40,80)

HIEROGLYPHEN-RUNDE

Lektüre altägyptischer Texte für fortgeschrittene LeserInnen

Der Kurs wendet sich an Personen, die bereits Grundkenntnisse der altägyptischen Hieroglyphenschrift erworben haben (etwa aus den „Hieroglyphen ohne Geheimnis"-Kursen der vergangenen Semester). Die Lektüre von Texten im Original macht die pharaonische Kultur hautnah erlebbar und gibt einen Einblick in die Weltsicht dieser antiken Kultur.

F2404 Konrad Antonicek, BA, **Di, 5x; 27.11.2012–15.1.2013; 18:00–20:00 Uhr** **D**
10 UE € 51,- (Gebühr mit science card € 25,50)

KANARISCHE INSELN: SCHNITTPUNKT ZWISCHEN EUROPA, AFRIKA & AMERIKA

Reisen mit Pfiff

F144 Prof. Josef Platzer, **Mi 1x; 26.09.2012; 18–20 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

ANDALUSIEN – MAURISCHE KULTUR IN EUROPA

Reisen mit Pfiff

F141 Prof. Josef Platzer, **Mi 1x; 31.10.2012; 18–20 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

THAILAND – BUDDHISMUS AUF HOCHGLANZ

Reisen mit Pfiff

F142 Prof. Josef Platzer, **Mi 1x; 07.11.2012; 18–20 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

SÜDLICHES AFRIKA – LANGES RINGEN ZWISCHEN WEISSEN UND SCHWARZEN

Reisen mit Pfiff

F143 Prof. Josef Platzer, **Mi 1x; 21.11.2012; 18–20 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde."

PHILOSOPHIE

PHILOSOPHIE DER GEGENWART

Gerechtigkeit

Im herrschenden poltischen Diskurs wird der Begriff der Gerechtigkeit verwendet, als verstünde er sich von selbst, als wüßte jeder, wie eine gerechte Gesellschaft auszusehen hätte. Betrachtet man aber auch nur einen kleinen Ausschnitt der theoretischen Diskussion, so wird schnell deutlich, mit welchen vertrackten moralischen, rechtlichen und politischen Problemen der Begriff verbunden ist. Wie immer ziehen wir zur Orientierung eine Reihe kürzerer Texte zu Rate, klassische und moderne, die wir gemeinsam lesen und diskutieren wollen.

F139 Dr. Felix Annerl, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **Z**
22,5 UE € 114,75

EIN JAHR IN JAPAN

Das Land der Gegensätze hautnah erlebt. Vom Essen als Medizin bis Fukushima. Bunte Bilder, Erzählungen und musikalische Untermalung führen durch das Land der aufgehenden Sonne. Vom Grünen Tee als Allheilmittel über die Gefahren von Tsunami, Taifun und Erdbeben bis zur gewaltigen Metropole Tokio führt unsere Reise in eine andere Welt, in der zwei grundlegend verschiedene Religionen von den meisten EinwohnerInnen gleichzeitig gelebt werden.

F2403 DDI Dr. Andreas Unterweger, **Mi 1x; 21.11.2012; 18–19:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 6,- (mit science card gratis!)

WER WAR SHAKESPEARE UND WER SCHRIEB SEINE STÜCKE?

Offene und gelöste Rätsel der Shakespeare-Forschung

War Shakespeare ungebildet und wurden seine Dramen von anderen verfasst? Obwohl mehr Dokumente erhalten sind als vermutet, liegen etliche Details im Dunkeln. Probleme gibt es auch bei seinen Werken: die 36 Stücke in der posthum erschienenen Gesamtausgabe wurden nicht alle von ihm allein verfasst; andererseits hat er darüber hinaus noch an weiteren Dramen mitgearbeitet.

F2401 Ao. Univ.-Prof. i.R. Dr. Manfred Draudt, **Mi 1x; 12.12.2012; 18–19:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 6,- (mit science card gratis!)

Stadt Wien
Monat der SeniorInnen
Oktober 2012
Die VHS Wien beteiligt sich an der Aktion
„MONAT DER SENIORINNEN"!
Informieren Sie sich hier im Kursprogramm
oder unter www.vhs.at über unsere Angebote.

ISLAM IN WIEN

EINE VERANSTALTUNGSREIHE DER WIENER VOLKSHOCHSCHULEN IN KOOPERATION MIT DEM WIIEB (WIENER ISLAMISCHES INSTITUT FÜR ERWACHSENENBILDUNG)

EINFÜHRUNG IN DIE ISLAMISCHE KALLIGRAPHIE

AnfängerInnen & Fortgeschrittene

F193 Zehra Elibol, **Mo 1x; 01.10.2012; 19–20:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 6,-

ISLAMISCHE KALLIGRAPHIE

AnfängerInnen & Fortgeschrittene

Die faszinierende Kunst aus dem Orient. Die Kalligraphie ist auf der arabischen Halbinsel entstanden. Von dort hat sie sich über Andalusien bis hin zu den Osmanen weiterentwickelt. Wenn Sie sich der spirituellen Reise der Kalligraphie anschließen möchten und von rechts nach links die arabische Kunstschrift mitgestalten wollen, dann haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit, Ihre Kreativität zum Ausdruck zu bringen. Durch die arabische Kalligraphie werden Sie eine neue Dimension der Schrift entdecken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialkosten: ca € 8,-

F197 Zehra Elibol, **Sa 1x; 26.01.2013; 14–17 Uhr** **D**
3 UE € 22,50

SCHARIA – MUFTI – DSCHIHAD – SALAFITEN UND MEHR: ISLAMISCHE FACHBEGRIFFE UND IHRE BEDEUTUNG

Bekannt sind sie ja, Vokabeln wie „Scharia“. Aber passen die Bilder und Emotionen, die viele islamische Fachausdrücke hierzulande auslösen zu dem, was sie eigentlich bedeuten? Dieser Abend bietet nicht nur Gelegenheit, sich aus erster Hand über den Inhalt wichtiger islamischer Fachbegriffe zu informieren. Gemeinsam soll auch kritisch reflektiert werden, wie Außensicht und Innenbild auf die Religion Islam durch unsachgemäßen Gebrauch auseinanderklaffen.

F187 DI Tarafa Baghajati, **Di 1x; 02.10.2012; 19–20:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 6,-

DAS SOZIALWESEN IM ISLAM

Der soziale Aspekt ist einer der Kernpunkte der islamischen Religion, der theologisch stark begründet, sowohl historisch als auch aktuell einen Kern des muslimischen Gemeinschaftslebens bildet. Besondere Berücksichtigung in dieser Vortragseihe finden die religös bedingten Bedürfnisse von Muslimen in der institutionellen Pflege.

F189 Mag.ª Zeynep Elibol, **Di, 2x; 16.10.2012–23.10.2012; 19:00–20:30 Uhr** **D**
3 UE € 12,-

GRUNDLAGEN DER ISLAMISCHEN THEOLOGIE

Alle reden vom Islam, profunde Kenntnisse können nur die wenigsten vorweisen. In diesem Kurs werden die Grundlagen der islamischen Religion und ihre Grundprinzipien erklärt. Entstehungsgeschichte, Gottesbild, Prophetentum, die fünf Säulen, die Stellung des Koran bis hin zu Rechtsschulen und Islam in Österreich werden erörtert. Abschließend Gelegenheit zur Diskussion.

F188 DI Tarafa Baghajati, **Di 1x; 30.10.2012; 19–20:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 6,-

AKTUELLE FRAGESTELLUNGEN ISLAMISCHER MEDIZINETHIK

„Soll Medizin alles dürfen, was sie kann?" Diese Frage ist der zentrale Inhalt im modernen Bioethikdiskurs, in dem versucht wird, die Zulässigkeit von Sterbehilfe, Organspende, Schwangerschaftsabbruch, Stammzellenforschung und ähnlichen Eingriffen zu klären. Im zeitgenössischen islamischen Recht werden all diese Fragen - zum Teil sehr kontrovers - diskutiert und die verwendeten Argumente geben interessante Hinweise auf die Regeln für den Umgang mit dem menschlichen Körper. Einige Aspekte dieser Diskussion sollen in diesem Vortrag skizziert werden.

F190 Dr. Martin Mahmut Kellner, **Di 1x; 06.11.2012; 19–20:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 6,-

EINFÜHRUNG INS POLITISCHE SYSTEM ÖSTERREICHS

- Rechtsgrundlagen, insbesondere österreichisches Verfassungsrecht: Grundprinzipien und Grundrechte; Staatsfunktionen: Gesetzgebung-Vollziehung
- Selbstverwaltung: Gemeinden, Kammern, Sonstige
- Demokratie und politische Partizipation
- Kontrolle: Rechts-, Finanz- und Missstandskontrolle.

F137 Dr. Michael Lugger, **Mi, 4x; 28.11.–19.12.2012; 19:00–20:30 Uhr** **D**
6 UE € 24,- (Einzelvortrag € 6,-)

EINFÜHRUNG IN DIE ISLAMISCHE MYSTIK

Seit der Entstehung des Islam als Religon gibt es die vertiefte und auf die Einheit Allahs fokussierte Sicht der Mystiker, die vor allem auf eine erlebte Erfahrung des Spirituellen und eine entsprechende Lebenshaltung Wert legt. Daraus ergeben sich wesentliche Einflüsse auf die Wahrnehmung des Islam an sich und der Muslime untereinander.

F194 Gernot Galib Stanfel, **Di 1x; 04.12.2012; 19–20:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 6,-

MUSLIME IN ÖSTERREICH

Ausgewählte Kapitel aus dem gleichnamigen Buch: „Muslime in Österreich“, Autoren: Susanne Heine, Rüdiger Lohlker, Richard Potz, erschienen Frühjahr 2012, Tyrolia Verlag Innsbruck Wien. Bei der Behandlung des Themas wird schwerpunktmäßig auf das in Österreich im Verfassungsrang stehende Grundrecht auf individuelle und korporative Religionsfreiheit Bezug genommen.

F138 Dr. Michael Lugger, **Mi, 3x; 09.01.2013–23.01.2013; 19:00–20:30 Uhr** **D**
4,5 UE € 18,- (Einzelvortrag € 6,-)

JESUS IM KORAN

Für Muslime ist Jesus eine der wichtigsten Personen, auf die sich die Glaubensinhalte beziehen. Auf welche Art wird Jesus im Koran erwähnt und was bedeutet das für Muslime?

F191 Dr. Kerim Edipoglu, **Di 1x; 15.01.2013; 19–20:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 6,-

FRAUEN IM ISLAM – ZWISCHEN TRADITIONELLEN ROLLENBILDERN UND MODERNEM SELBSTBEWUSSTSEIN

Muslimische Frauen werden oft an äußerlichen Merkmalen – wie z.B. der Kleidung – wahrgenommen. Hinzu kommt ein oft medial transportiertes Bild von Unterdrückung und Rechtlosigkeit. Tatsächliche Probleme von Frauen in muslimischen Gesellschaften, vor allem die Kluft zwischen den Idealen des Islam und der Realität in der so genannten „islamischen Welt“, stellen für muslimische Frauen echte Herausforderungen dar. Muslimische ZuwanderInnen in Europa erleben spürbare Veränderungen, da die zweite und dritte Generation mittlerweile Ausbildungswege beschritten und oft schon die traditionelle familiäre Rollenverteilung verlassen hat. Der Vortrag soll einen Einblick in diese Lebensrealitäten geben.

F196 Dr.in Lise Abid, **Di 1x; 22.01.2013; 19–20:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 6,-

DER ISLAM IN DER BOSNISCHEN LITERATUR

Die ehemalig zur Österreichisch – Ungarischen Monarchie gehörigen Gebiete sind uns vertraut und fremd zugleich. Vor allem waren sie auch immer Vermittlungstore zwischen dem Islam und Europa. Wir erleben in dieser Literatur den Islam in seinen reichen Ausprägungen.

F195 Mag. Martin Muhammad Weinberger, **Do 1x; 31.01.2013; 19–20:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 6,-

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter: Bestellungen unter office.mariahilf@vhs.at

WISSEN ÜBER KUNST UND KULTUR

GESCHICHTE DER KUNST- UND WUNDERKAMMERN NEU

LG002 Vortragsreihe (4 Vorträge) € 28,-

EINFÜHRUNG IN DIE GESCHICHTE DER KUNST- UND WUNDERKAMMERN

F1200 Mag.ª Birgit Schmidt, **Di 1x; 06.11.2012; 15–17 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

DIE SAMMLUNGSGESCHICHTE UND DIE MEISTERWERKE DER KUNSTKAMMER DES KHM

F1201 Mag.ª Birgit Schmidt, **Di 1x; 20.11.2012; 15–17 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

DIE TRADITION DER KUNST- UND WUNDERKAMMERN AN FÜRSTLICHEN HÖFEN EUROPAS

F1202 Mag.ª Birgit Schmidt, **Di 1x; 27.11.2012; 15–17 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

ZUR WEITEREN ENTWICKLUNG DES SAMMELWESENS UND DER MUSEALEN PRÄSENTATION

F1203 Mag.ª Birgit Schmidt, **Di 1x; 18.12.2012; 15–17 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

KURS FÜR SPIEGELREFLEXKAMERA MODUL I

Welche Funktionen hat Ihre Spiegelreflexkamera?
Fotografische Schwerpunkte:
Verschlußzeit und Blende

- Was versteht man unter Verschlußzeit?
- Was bewirkt die Blende beim Fotografieren?

Nach dem Kurs können Sie Ihre Kamera besser bedienen und wissen, was Verschlußzeit und Blende bewirken. Bildbeispiele helfen zum besseren Verständnis der vorgetragenen Inhalte. Sie werden alle Einstellungen selbst vornehmen.
Bitte mitbringen: Ihre Kamera mit aufgeladenem Akku (wichtig!), ev. verschiedene Objektive. Keine Vorkenntnisse erforderlich, jedes Modul ist in sich abgeschlossen und kann einzeln besucht werden.

F1977 Waltraud Eder, **Fr 1x; 05.10.2012; 19–21 Uhr** **D**
2 UE € 14,-

KURS FÜR SPIEGELREFLEXKAMERA MODUL II

Anwendung und Kennenlernen vieler Funktionen Ihrer Spiegelreflexkamera.
Fotografische Schwerpunkte:
Blitztechniken und Farbtemperatur

- verschiedene Blitztechniken (z.B. Porträtaufnahmen, Makroaufnahmen)
- Wann verwende ich welche Farbtemperatur und wie wirkt sie sich aus?

Sie können mit Ihrer Kamera besser umgehen und wissen, was Farbtemperatur und unterschiedliche Blitztechniken bewirken.
Anhand von Bildbeispielen können Sie sich diese Funktionen besser vorstellen.
Sie werden alle gelernten Einstellungen selbst anwenden.
Biltte mitbringen: Ihre Kamera mit aufgeladenem Akku, ev. Objektive und wenn vorhanden auch externer Blitz. Keine Vorkenntnisse erforderlich, jedes Modul ist in sich abgeschlossen und kann einzeln besucht werden.

F1978 Waltraud Eder, **Fr 1x; 12.10.2012; 19–21 Uhr** **D**
2 UE € 14,-

DIGITALKAMERA-KAUF – WAS ZU BEACHTEN IST

Welche sind die ausschlaggebenden Kriterien für den Kauf einer Kamera? Sind es die Megapixel? Oder doch andere - aber welche? Neben wichtigen Kriterien werden Einsatzmöglichkeiten, Vor- und Nachteile, wie auch die Grenzen der jeweiligen Kameratypen an Hand von praktischen Beispielen besprochen. Sie bekommen Entscheidungshilfen, sodass Ihnen die Kaufentscheidung wesentlich leichter fallen wird. Zielgruppe dieses Kurses sind Personen, die sich in absehbarer Zeit eine digitale Kompakt- oder Spiegelreflexkamera kaufen oder schenken lassen wollen.

F2184 DI Thomas Gerersdorfer, **Di 1x; 20.11.2012; 19–21 Uhr** **D**
2 UE € 14,-

F2185 DI Thomas Gerersdorfer, **Di 1x; 22.01.2013; 19–21 Uhr** **D**
2 UE € 14,-

BILDANALYSE

Zielgruppe: ambitionierte Hobby-FotografInnen.
Inhalt: Was macht ein gutes Foto aus? Wodurch wirkt es? Was genau wirkt? Warum? Wir diskutieren über Motivauswahl, Bildkomposition, Blickwinkel, Perspektive; den Umgang mit Strukturen, Linien, Formen, Licht und Farben; Originalität und Schnappschüsse. Anhand von Übungsaufgaben werden auch selbst geschossene Fotos diskutiert (bitte eigene Fotos mitnehmen). Ziel des Kurses ist es, eigene Bildideen mit den zahlreichen Möglichkeiten der Bildgestaltung umzusetzen. Nehmen Sie bitte selbst gemachte Fotos (ausgearbeitet, auf Speicherkarte oder Stick) mit.

F2186 DI Thomas Gerersdorfer, **Fr 1x; 18.01.2013; 15–21 Uhr** **D**
6 UE € 42,-

F2187 DI Thomas Gerersdorfer, **Fr 1x; 14.09.2012; 15–21 Uhr** **D**
6 UE € 42,-

F2188 DI Thomas Gerersdorfer,
Di, Do, 2x; 13.11.2012–15.11.2012; 18:00–21:00 Uhr **D**
6 UE € 42,-

MIT WENIGEN SCHRITTEN ZU BESSEREN FOTOS – ÜBER DIE AUTOMATIK HINAUS

Zielgruppe: BesitzerInnen von Digitalkameras (Kompakt- oder Spiegelreflexkameras), die sich mit den erweiterten Möglichkeiten der eigenen Kamera auseinander setzen wollen. Voraussetzung: grundlegende Kenntnis der eigenen Kamera
Inhalt:

- besseres Kennenlernen der Funktionen der eigenen Kamera; eigenständiges Ausprobieren und Testen der Funktionen/Möglichkeiten;
- Besprechung und Diskussion der Ergebnisse der eigenen Fotos und häufiger Probleme.

Inhalt des Kurses ist es, die eigene Kamera jenseits der Programmautomatik kennen zu lernen, damit die Fotos von der nächsten Feier oder vom Urlaub bessere Ergebnisse liefern. Im Speziellen geht es um die Einsatzmöglichkeiten und Funktionen von Motiv- und Kreativprogrammen, Blende/Verschlusszeit, ISO-Werten, Weißabgleich, Blitz. Anhand von praktischen Übungen können Sie die Theorie sofort umsetzen. Ziel des Kurses ist es, die technischen Möglichkeiten und Einsatzbereiche (samt Grenzen) der eigenen Kamera besser kennen zu lernen. Zudem bekommen Sie Tipps für spezielle Aufnahmesituationen. Bitte mitbringen: Kamera (geladener Akku!) und die Bereitschaft, sich mit dem Benutzerhandbuch auseinander zu setzen.

F2189 DI Thomas Gerersdorfer,
Di, Do, 2x; 06.11.2012–08.11.2012; 18:00–21:00 Uhr **D**
6 UE € 42,-

F2190 DI Thomas Gerersdorfer,
Di, Do, 2x; 22.01.2013–24.01.2013; 18:00–21:00 Uhr **D**
6 UE € 42,-

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde."

MAKROFOTOGRAFIE

Ein faszinierender Einblick in die Welt des Kleinen und Unscheinbaren.
Inhalt: technische Grundlagen, Ausrüstung, Zubehör und Hilfsmittel, Kameraeinstellungen, Übungsaufgaben und Bildanalysen
Ziel: eigene eindrucksvolle Makroaufnahmen

F2902 DI Thomas Gerersdorfer,
Di, 2x; 13.11.2012–20.11.2012; 18:00–21:00 Uhr **D**
6 UE € 42,-

F2903 DI Thomas Gerersdorfer, **Fr 1x; 18.01.2013; 15–21 Uhr** **D**
6 UE € 42,-

BLUMENFOTOGRAFIE NEU

Lernen Sie Blumen eindrucksvoll abbilden und fotografieren. Welche Hilfsmittel stehen mir zur Verfügung und auf was sollte ich beim Fotografieren im Nahbereich achten. Sie lernen die Makrofotografie hautnah an vielen Beispielen kennen und sie fotografisch möglichst eindrucksvoll festzuhalten. Vor dem Kurs besprechen wir gemeinsam die wichtigsten technischen und gestalterischen Aspekte der Aufnahmen im Nahbereich. Machen Sie danach schöne und eindrucksvolle Bilder. Nach dem Fotografieren besprechen wir gemeinsam Ihre Ergebnisse. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte Mitbringen: eigene Kompaktkamera oder Spiegelreflexkamera (wenn möglich mit Stativ), genügend Speicherplatz auf der Speicherkarte, (wenn möglich leere Karte) und vollem Akku (eventuell Ersatzakku) mitbringen!

F2915 Waltraud Eder, **Mo 1x; 08.10.2012; 19–21 Uhr** **D**
2 UE € 23,85

LITERATUR

ERLEBNISRAUM BUCH

Informativer und unterhaltsamer Literatur-Treffpunkt in gemütlicher Kaffeehaus-Atmosphäre. Preisgekrönte SchriftstellerInnen als RepräsentantInnen ihres Kultur- und Sprachraumes, aktuelle Neuerscheinungen und beliebte Klassiker zum neu Entdecken und wieder Lesen werden vorgestellt. Preis inkl. Tee/Kaffee.

F1137-I Anna Boesch, **Mi 1x; 10.10.2012; 9:30–11 Uhr** **J**
1,5 UE € 11,25

F1137-II Anna Boesch, **Mi 1x; 07.11.2012; 9:30–11 Uhr** **J**
1,5 UE € 11,25

F1137-III Anna Boesch, **Mi 1x; 05.12.2012; 9:30–11 Uhr** **J**
1,5 UE € 11,25

F1137-IV Anna Boesch, **Mi 1x; 09.01.2013; 9:30–11 Uhr** **J**
1,5 UE € 11,25

F1137-V Anna Boesch, **Mi 1x; 30.01.2013; 9:30–11 Uhr** **J**
1,5 UE € 11,25

RICHTER DI UND SEINE KRIMINAL-FÄLLE NEU

(an zwei Abenden mit unterschiedlichen Romanen) AnfängerInnen
Literatur aus und über China zum Kennenlernen
Ein Leseausflug ins tangzeitliche China. Die Zeit der Tang-Dynastie wird auch als Chinas goldenes Zeitalter bezeichnet. Lernen Sie das historische China kennen, begleiten Sie Di und seine Gehilfen in die jeweiligen Gerichtsbezirke, an gewöhnliche, interessante, aber auch seltsame Schauplätze, folgen Sie ihren Recherchen vor Ort und erfahren Sie nebenbei eine Menge über Leben, Gesellschaft, Philosophie, Kunst und Gerichtsbarkeit im historischen China. Denn der Autor dieser Romane, Robert van Gulik (1910 - 1967), tätig im diplomatischen Dienst der Niederlande (Asien), Fachautor und Schriftsteller, war Jurist und darüber hinaus spezialisiert auf orientalische Sprachen, Sinologie etc.
Mit Leseproben, Erklärungen sowie Info- und Bildmaterial.

Mag.ª Dr.in Ulrike Kraus, BA
Sinologin, Expertin für China Kulturell, China Kompetenz und China-Reisen in Kooperation mit der ÖGCF.

F1111 Mag.ª Dr.in Ulrike Kraus, **Mo 1x; 03.12.2012; 18:30–20 Uhr** **J**
1,5 UE € 6,-

F1112 Mag.ª Dr.in Ulrike Kraus, **Mo 1x; 10.12.2012; 18:30–20 Uhr** **J**
1,5 UE € 6,-

„FRISCHES AUS DER TEXTE-KÜCHE“

Das (neue) Menü reicht über Buchstabensuppe, Gedicht-Geschnetzeltem bis hin zu Prosa-Stäbchen, Scherzkeksen, ja sogar Schnapsideen. Serviert wird es von Brigitte PIXNER (12 Bücher, u.a. bei Heyn) à la carte, wieder in der Josefstadt. Mahlzeit!
F1177 Dr.in Brigitte Pixner, **Mo 1x; 22.10.2012; 18:45–19:45 Uhr** **J**
1 UE € 8,-

JOSEF HAYDN – EIN LEBEN FÜR DIE MUSIK

F140 Prof. Josef Platzer, **Mi 1x; 10.10.2012; 18–20 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

FÜHRUNG DURCH DIE SYNAGOGE

Exkursion

Prof. Kurt Rosenkranz ist Ihr Begleiter durch die von Joseph Kornhäusel errichtete Synagoge. Sie erfahren Wissenswertes über die wechselvolle Geschichte dieses Gebäudes und über Grundlagen der jüdischen Religion.
Treffpunkt ab 15.00 Uhr vor der Synagoge: 1010 Wien, Seitenstettengasse 2.
Bitte haben Sie Verständnis für die erforderlichen Sicherheitsmaßnahmen.
Amtlichen Lichtbildausweis mitbringen, Kopfbedeckung nicht vergessen!
Begrenzte TeilnehmerInnenzahl!
Anmeldung bis spätestens 3. Oktober unbedingt erforderlich: online oder telefonisch unter 01/89 174-153100

HE336a Prof. Kurt Rosenkranz, **Mi 1x; 10.10.2012; 15:30–17 Uhr**
1,8 UE Teilnahme kostenlos!

HE336b Prof. Kurt Rosenkranz, **Mi 1x; 07.11.2012; 15:30–17 Uhr**
1,8 UE Teilnahme kostenlos!

HE336c Prof. Kurt Rosenkranz, **Mi 1x; 05.12.2012; 15:30–17 Uhr**
1,8 UE Teilnahme kostenlos!

NIEDERLÄNDISCHE MALEREI VOM 15. BIS ZUM 17. JAHRHUNDERT

In Kooperation mit dem Kunsthistorischen Museum Wien und den Volkshochschulen Alsergrund und Hietzing. Welche KunstliebhaberInnen sind nicht von der Innovationsfreude und Virtuosität beeindruckt, die die Maler der niederländischen Kunstzentren seit dem 15. Jh. zur Schau stellten! Gattungsvielfalt, subtile Oberflächenbeobachtungen, Illusionskunst und allegorisch-repräsentative Darstellungen erreichen in dieser Epoche einen absoluten Höhepunkt.
Einführungsvortrag am 6.11.2012 von 18:00-19:30 Uhr in der VHS Alsergrund.

3741100 Dr.in Rotraud Krall, **Di, 4x; 6.11.–27.11.2012; 6.11.2012 18:00–19:30 Uhr, 13., 20., 27.11.2012 jeweils 15:00-17:00 Uhr**
7,5 UE € 32,-

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter: Bestellungen unter office.mariahilf@vhs.at

MUSIK

EINFÜHRUNG IN DIE MUSIKTHEORIE, EINZELUNTERRICHT KOMPAKT

Takt, Rhythmus,Tonhöhe werden in Theorie und Praxis gründlich und fortschreitend geübt. Das rasche Erfassen einer Melodie ist ein weiteres Ziel. Geeignet auch für ChorsängerInnen. Genaue Terminabsprache mit der Kursleiterin! Kurseinstieg jederzeit möglich.

F1915 Beate Grüner **D**
8 UE € 272,-

F1916 Beate Grüner **D**
12 UE € 408,-

NOTEN UND VORZEICHEN NEU

Vielleicht möchten Sie ein Instrument spielen oder im Chor singen, können aber noch keine Noten lesen. In diesem Kurs machen Sie Bekanntschaft mit dem Violinschlüssel und dem Bass-Schlüssel, lernen Noten und wichtige Vorzeichen kennen und lesen.

F1940 Beate Grüner **D**
8 UE € 272,-

F1941 Beate Grüner **D**
12 UE € 408,-

GEHÖRBILDUNG EINZELUNTERRICHT KOMPAKT

Hören und Klassifizieren von Intervallen, Dreiklängen, Tonarten, Septakkorden. Rhythmische Übungen.Auch als Vorbereitung für Aufnahmeprüfungen geeignet.
Genaue Terminabsprache mit der Kursleiterin! Kurseinstieg jederzeit möglich.

F1917 Beate Grüner **D**
8 UE € 272,-

F1918 Beate Grüner **D**
12 UE € 408,-

CHOR

mit Schwerpunkt Stimmbildung

Nach dem Kurs kennen Sie Ihren individuellen Klang und Ihre stimmlichen Möglichkeiten. Sie können eine förderliche Haltung einnehmen, Ihre Atmung richtig einsetzen, hilfreiche Vorstellungen zur Klangerzeugung einsetzen, Ihre Kopf- und Bruststimme unterscheiden und anwenden.

F1028 Mag.ª Teréz Illés , **Do, 12x; 4.10.2012–10.1.2013; 18:30–20:00 Uhr** **J**
18 UE € 61,20

STIMMUNGSVOLL

zum Kennenlernen im September

Aufbau einer guten Körperhaltung, Atemübungen, Sprech- und Stimmübungen. Erlernen Sie 2-3 kurze Kanons und Chorwerke, Rhythmusübungen, Entspannung. Dieser Workshop soll allen dienen, die viel mit der Stimme arbeiten, die Stimmbildung schon immer ausprobieren wollten, die beim Chor einsteigen möchten, aber unsicher sind, und allen, die gerne gemeinsam singen.

F1035 Mag.ª Teréz Illés , **Do, 2x; 20.09.2012–27.09.2012; 18:00–21:00 Uhr** **J**
6 UE € 39,-

STIMMBILDUNG GRUNDKURS

Meine Stimme spricht für mich

Nach dem Kurs kennen Sie Ihren individuellen Klang und Ihre stimmlichen Möglichkeiten. Sie können eine förderliche Haltung einnehmen, Ihre Atmung richtig einsetzen, hilfreiche Vorstellungen zur Klangerzeugung einsetzen, Ihre Kopf- und Bruststimme unterscheiden und anwenden.

F1054 Mag.ª Monika Heller, **Mo, 6x; 1.10.–5.11.2012; 19:30–21:00 Uhr** **J**
9 UE € 70,20

STIMMBILDUNG UND SPRECHTECHNIK

Basiskurs

F1057 Mag.ª Nadja Grössing, **Do, 4x; 13.9.–4.10.2012; 18:00–19:30 Uhr** **J**
6 UE € 46,80

STIMMBILDUNG UND SPRECHTECHNIK

60 Minuten Einzelunterricht

Nach dem Kurs kennen Sie Ihren individuellen Klang und Ihre stimmlichen Möglichkeiten. Sie können eine förderliche Haltung einnehmen, Ihre Atmung richtig einsetzen und haben hilfreiche Vorstellungen zur Klangerzeugung zur Verfügung. Ausgehend von einfachen Körperübungen, die entspannend und sanft aktivierend wirken, treten Sie in Kontakt mit Ihren innere Atem- und Resonanzräumen. Durch Stimmerfahrung mit und ohne Worte können Sie Ihre Stimme und sich selbst neu erleben. Wir werden auch spielerisch an kurzen Texten, kleinen Gedichten und Dialogen arbeiten, gerne auch an selbst Mitgebrachtem. Bequeme Kleidung und Socken empfohlen!

F1055 Mag.ª Nadja Grössing, **Do, 5x; 18.10.–22.11.2012; 15:00–19:00 Uhr** **J**
5 UE € 165,-

F1056 Mag.ª Nadja Grössing, **Do, 5x; 6.12.2012–17.1.2013; 15:00–19:00 Uhr** **J**
5 UE € 165,-

GESANG UND STIMMBILDUNG EINZELUNTERRICHT

Nach dem Kurs kennen Sie Ihren individuellen Klang und Ihre stimmlichen Möglichkeiten. Sie können eine förderliche Haltung einnehmen, Ihre Atmung richtig einsetzen, hilfreiche Vorstellungen zur Klangerzeugung einsetzen, Ihre Kopf- und Bruststimme unterscheiden und anwenden.

F1979 Mag.ª Akiko Miyamoto-Forster,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 13:00–21:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5 UE € 255,-

F1945 Besrea Alaca - Pummer,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 9:00–12:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5 UE € 255,-

F1946 Besrea Alaca - Pummer,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 15:30–18:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5 UE € 255,-

F1900 Urszula Walter,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 15:00–19:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **L**
7,5 UE € 255,-

F1901 Urszula Walter, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 15:00–19:00 Uhr**
30 Min.-Einheiten **L**
7,5 UE € 255,-

F1947 Besrea Alaca - Pummer,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 15:00–19:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5 UE € 255,-

F1956 Mag.ª Christine Holzwarth, BA,
Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 13:00–16:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5 UE € 255,-

GESANG UND STIMMBILDUNG FÜR KLASSIK, SWING, MUSICAL

30 Minuten Einzelunterricht

Nach dem Kurs können Sie Basistechniken des Singens und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise des Stimmapparats sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. (Je nach Ihren Wünschen und Vorkenntnissen, die Sie mitbringen, kennen Sie die Grundlagen des Improvisierens und wissen, wie Sie öffentliche Auftritte und Prüfungen meistern.)

F1012 Mag.ª Teréz Illés ,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 10:00–17:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **J**
7,5 UE € 255,-

GESANGSUNTERRICHT FÜR POP, MUSICAL, JAZZ UND KLASSIK

30 Min. Einzelunterricht

F1014 Brigitte Deutsch,
Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 9:00–15:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **J**
7,5 UE € 255,-

GESANG UND STIMMBILDUNG VON KLASSIK BIS MUSICAL – VOICE COACHING/STIMMTRAINING FÜR REDNERINNEN

30 Minuten Einzelunterricht

Gesang und Stimmbildung: Freude am Singen, Persönlichkeitsbildung sowie richtige Gesangs- und Atemtechnik eröffnen stimmliche Möglichkeiten vom klassischen bis zum Musical- und Popgesang.

VOICE COACHING

Für Vortragende, RednerInnen und ReferentInnen: Die Wirkung des gesprochenen Wortes, Kompetenz und Seriosität der/s Vortragenden hängen zu 30-40% von der richtigen Sprechtechnik und Verständlichkeit ab.

Bildung des Klangvolumens, der Tragfähigkeit der Stimme und einer deutlichen Aussprache verbunden mit tiefer Zwerchfellatmung und mentalem Training gegen Lampenfieber sind die Hauptsäulen dieses Sprachtrainings.

Die Kursleiterin ist sowohl Gesangslehrerin als auch Stimmtrainerin für gesprochene Sprache

F1016 Dr.in Lydia Rathkolb,
Mo, 10x; 3.9.–26.11.2012; 17:00–19:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **J**
5 UE € 170,-

F1017 Dr.in Lydia Rathkolb,
Fr, 10x; 7.9.–7.12.2012; 15:30–17:30 Uhr, 30 Min.-Einheiten **J**
5 UE € 170,-

GESANGSBEGLEITUNG

30 Minuten Einzelunterricht

Gesangsbegleitung ist die ideale Ergänzung für jede Gesangsausbildung. Ihre Lieder werden von einer professionellen Korrepetitorin am Klavier begleitet und erarbeitet. Alle Niveaus und Stilrichtungen (Oper, Operette, Lied, Pop, Musical)

F1013 Mag.a Elena Biedma Fierro,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 13:30–21:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **J**
7,5 UE € 255,-

FOLKLORE AUS DEM ORIENT UND ALLER WELT – GESANGS-EINZELUNTERRICHT MIT SCHWERPUNKT IMPROVISATION UND BEWEGUNG NEU

30 Minuten Einzelunterricht

Atem- und Entspannungsübungen (Energiearbeit)

- Erlernen faszinierender Gesangstechniken aus dem Orient und Mitteleuropa.
- Spezielles Rhythmus- und Improvisationstraining der gewünschten Gesangsrichtungen (Folklorelieder aus aller Welt sowie Pop-, Jazz-, Musicalsongs sowie klassische Arien mit tänzerischer Körperbewegung.
- Gesangsübungen zur idealen Mischung zwischen Kopf- und Bruststimme
- Stimmsitzerarbeitung und Kieferlockerungsübungen
- Erweiterung des Stimmvolumens und des Tonumfangs
- Interpretationstraining und Verbesserung der gesanglichen Klangtechnik (Artikulation und weicher Stimmansatz)
- Einstudierung des gewünschten Gesangsrepertoires nach Bedarf.
- Motivationsaufbau zur Bewältigung von Ängsten und Hemmnissen.

F1854 Mag.ª Yasmine Piruz,
Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 9:00–13:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5 UE € 255,-

F1855 Mag.ª Yasmine Piruz,
Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 9:00–13:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5 UE € 255,-

JAZZGESANG

30 Minuten Einzelunterricht

Atem- und Entspannungsübungen (Energiearbeit)

- Spezifisch abgestimmte Einsingübungen für AnfängerInnen oder Fortgeschrittene
- Gesangsübungen zur idealen Mischung zwischen Kopf- und Bruststimme
- Stimmsitzerarbeitung und Kieferlockerungsübungen
- Erweiterung des Stimmvolumens und des Tonumfangs
- Interpretationstraining und Artikulationsarbeit
- Verbesserung der gesanglichen Klangtechnik (sanftes Belting-Training)
- Einstudierung des musikalischen Jazzrepertoires und Steigerung des künstlerischen Potentials
- Improvisationstraining in Kombination mit tänzerischer Körperbewegung
- Motivationsaufbau zur Bewältigung von Ängsten und Hemmnissen
- Erarbeitung von Bühnenpräsenz

F1856 Mag.ª Yasmine Piruz,
Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 9:00–13:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5 UE € 255,-

F1857 Mag.ª Yasmine Piruz,
Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 9:00–13:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5 UE € 255,-

GESANG FÜR MENSCHEN MIT BERSONDEREN BEDÜRFNISSEN NEU

30 Minuten Einzelunterricht

Die faszinierende Wirkung von Gesang und Körperbewegung besteht in der Kombination von Gesangsunterricht, Tanz- und Musikerziehung. Sie dient zum Aggressions-, Stress und Blockadenabbau und spricht besonders gut Menschen mit besonderen Bedürfnissen an.

F1858 Mag.ª Yasmine Piruz,
Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 9:00–13:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5 UE € 255,-

F1859 Mag.ª Yasmine Piruz,
Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 9:00–13:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5 UE € 255,-

KARAOKE-SINGEN & GESANGSTRAINING NEU

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

F1862 Mag.ª Yasmine Piruz, **Sa 1x; 26.01.2013; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 52,-

POPULÄRGESANG – ROCK, POP

30 Minuten Einzelunterricht

Ich erarbeite mit Ihnen die verschiedenen Gesangstechniken und biete Unterstützung beim Einstudieren Ihrer Lieblingslieder. Ziel ist es, mit einem unkomplizierten Lernprozess gute Ergebnisse zu erreichen.

F1962 Chirstiam Jurado Alaba,
Di, 4x; 4.9.–25.9.2012; 16:00–18:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
2 UE € 68,-

F1965 Chirstiam Jurado Alaba,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 16:00–18:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5 UE € 255,-

HIER könnte Ihre Werbeanzeige stehen!
Kostengünstig inserieren – Infos unter 01/89 174 106 000,
Mag. Thomas Neunteufel.

GEHÖRBILDUNG UND SOLFEGGIO EINZELUNTERRICHT

AnfängerInnen & Fortgeschrittene

Hören von Intervallen, Dreiklängen, Tonarten und Septakkorden. Rhythmische Übungen. Richtiges Notenlesen. Vor dem Singen muss man sich den Ton vorstellen können, erst dann kann man richtig singen. Es wird auch Vom-Blatt-Singen geübt.
Für ChorsängerInnen geeignet.
Bitte mitbringen: Musiknoten und Bleistift.

F1981 Mag.ª Akiko Miyamoto-Forster,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 13:00–19:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5 UE € 255,-

EINFÜHRUNGSABEND ZU DEN KAMMERMUSIKWORKSHOPS 2012/2013

Der Abend gibt Gelegenheit für einen Ausblick auf die Workshops des Wintersemesters. Kursinhalte und Erfahrungen aus den Kursen der letzten Semester werde ich kurz darstellen. Ich beantworte gern grundsätzliche Fragen zu allgemeinen Voraussetzungen, Besetzungsmöglichkeiten und Werkwahl. Die enge persönliche Absprache in den Vorbereitungseinheiten führt Sie jeweils rasch zu erfreulichem gemeinsamen Musizieren. Bringen Sie Ihre Fragen zu individuellen Schwerpunkten! Als Abschluss der Einführungsstunde ist eine kurze musikalische Abrundung durch TeilnehmerInnen aus dem Vorjahrskurs geplant.

F 1023 Barbara Rombach, **Di 1x; 18.09.2012; 19–20 Uhr** **J**
1 UE Teilnahme kostenlos!

KAMMERMUSIK KLASSISCH:
VERBINDLICHE VORBEREITUNGSEINHEIT FÜR NEUEINSTEIGERINNEN

30 Minuten Einzelunterricht (auch 60 Minuten möglich)

Einzelunterricht als Vorbereitung zum Kurs „Kammermusik klassisch“ F1020-I.
Für neue TeilnehmerInnen verbindlich. Persönliche Beratung für Streicher, Querflöte, Klavier, Singstimmen. Ihrem kurzen Vorspielen folgt die Besprechung Ihrer Anliegen (auch eigene Noten bitte mitbringen).
Einheit zu 30 Min/€ 16,-- oder 60 Min/€ 32,--
Anmeldung/Buchung bitte im Sekretariat der VHS Josefstadt (Tel: 01/89174 106001)

F1020-E Barbara Rombach, **Di 1x; 18.09.2012; 17–19 Uhr** **J**
2 UE € 16,-

F1021-E Barbara Rombach, **Di 1x; 16.10.2012; 17–18 Uhr** **J**
1 UE € 16,-

KAMMERMUSIK KLASSISCH FÜR NEUEINSTEIGER/-INNEN

Wir werden u. a. Werke von J. Haydn, W.A. Mozart und F. Schubert erarbeiten. Teilnahmemöglichkeit für Streicher, Querflöte, Klavier, Singstimmen. Die Zusammenstellung der Ensembles und die Festlegung der Werke erfolgt beim ersten Termin. Sie erleichtern die Vorbereitung, indem Sie Ihre Vorerfahrung und Werkwünsche bereits vor der Vorbesprechung per E-Mail bekannt geben: bitte wenden Sie sich an unser Sekretariat unter 01-89174/106001 oder office.josefstadt@vhs.at.
Einteilung und erstes Spielen: Di 25.09. 19:00 - 21:00
weitere Kurstermine: Di 09.10., 16.10., 30.10. jeweils 18:00 - 19:00
Bitte beachten Sie die für neue TeilnehmerInnen verbindliche Vorbereitungs-Einheit
F1020-E: Dienstag 18.09.2012, 17:00 - 19:00 oder vereinbaren Sie einen individuellen Termin mit der Kursleiterin über unser Sekretariat – siehe oben).
Anmeldeschluss: 19.09.2012
TeilnehmerInnen der Herbstkurse sind herzlich eingeladen, am Weihnachtskonzert der Volkshochschule Josefstadt mitzuwirken!

F1020-I Barbara Rombach,
Di, 4x; 25.9.–30.10.2012; 19:00–21:00 Uhr (unterschiedliche Zeiten) **J**
5 UE € 41,25

KAMMERMUSIK KLASSISCH FÜR NEUEINSTEIGER/-INNEN

Einteilung und erstes Spielen: Di 23.10. 19:00 - 21:00
weitere Kurstermine: Di 06.11., 20.11., 04.12. jeweils 18:00 - 19:00
Bitte beachten Sie die für neue TeilnehmerInnen verbindliche Vorbereitungs-Einheit
F1021-E: Dienstag, 16.10.2012 17:00 - 18:00 oder vereinbaren Sie einen individuellen Termin mit der Kursleiterin über unser Sekretariat – siehe F 1020).
Anmeldeschluss: 17.10.2012
TeilnehmerInnen der Herbstkurse sind herzlich eingeladen, am Weihnachtskonzert der Volkshochschule Josefstadt mitzuwirken!

F1021-I Barbara Rombach,
Di, 4x; 23.10.–4.12.2012; 19:00–21:00 Uhr (unterschiedliche Zeiten) **J**
5 UE € 41,25

KAMMERMUSIK KLASSISCH

für fortgeschrittene TeilnehmerInnen und bestehende Ensembles
Einteilung und erstes Spielen: Di 25.09. 19:00 - 21:00
weitere Kurstermine: Di 09.10., 16.10., 30.10. jeweils 19:00 - 21:00
Anmeldeschluss: 19.09.2012
TeilnehmerInnen der Herbstkurse sind herzlich eingeladen am Weihnachtskonzert der VHS Josefstadt mitzuwirken!

F1020-II Barbara Rombach, **Di, 4x; 25.9.–30.10.2012; 19:00–21:00 Uhr** **J**
8 UE € 66,-

KAMMERMUSIK KLASSISCH

Einteilung und erstes Spielen: Di 23.10. 19:00 - 21:00
weitere Kurstermine: Di 06.11., 20.11., 04.12. jeweils 18:00 - 19:00
Anmeldeschluss: 17.10.2012
TeilnehmerInnen der Herbstkurse sind herzlich eingeladen, am Weihnachtskonzert der Volkshochschule Josefstadt mitzuwirken!

F1021-II Barbara Rombach, **Di, 4x; 23.10.–4.12.2012; 19:00–21:00 Uhr** **J**
8 UE € 66,-

KAMMERMUSIK IM KARNEVAL: VERBINDLICHE VORBEREITUNGSEINHEIT FÜR NEUEINSTEIGER/-INNEN

30 Minuten Einzelunterricht (auch 60 Minuten möglich)
Einzelunterricht als Vorbereitung zum Kurs „Kammermusik im Karneval“ (F1022-I)
Für neue TeilnehmerInnen verbindlich. Persönliche Beratung für Streicher, Querflöte, Klavier, Singstimmen. Ihrem kurzen Vorspielen folgt die Besprechung Ihrer Anliegen (auch eigene Noten bitte mitbringen).
Einheit zu 30 Min./€ 16,-- oder 60 Min/€ 32,--
Anmeldung/Buchung bitte im Sekretariat der VHS Josefstadt (Tel: 01-891 741/060 01 oder office.josefstadt@vhs.at); Möglich ist auch eine individuelle Terminvereinbarung mit der Kursleiterin (bitte wenden Sie sich an unser Sekretariat siehe oben).

F1022-E Barbara Rombach, **Di 1x; 04.12.2012; 17–18 Uhr** **J**
1 UE € 16,-

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde.“

KAMMERMUSIK IM KARNEVAL:
TANZMUSIK AUS WIEN FÜR NEUEINSTEIGER/-INNEN

Wir werden gemeinsam Werke von J. Lanner, J.Strauss, Walzer, Polkas und Ländler aus dem Donauraum in kammermusikalischer Besetzung kennenlernen.
Teilnahmemöglichkeit für Streicher, Querflöte, Klavier, Singstimmen. Die Zusammenstellung der Ensembles und die Festlegung der Werke erfolgt beim ersten Termin. Sie erleichtern die Vorbereitung, indem Sie Ihre Vorerfahrung und Werkwünsche bereits vor der Vorbesprechung bekannt geben. Bitte wenden Sie sich an unser Sekretariat (01-89174/106001 oder office.josefstadt@vhs.at).
Einteilung und erstes Spielen: Di 18.12. 19:00 - 21:00
weitere Kurstermine: Di 15.01.13., 29.01.13, 05.02.13 jeweils 18:00 - 19:00
Bitte beachten Sie die für neue TeilnehmerInnen verbindliche Vorbereitungs-Einheit
F1022-E: Dienstag, 04.12.2012 oder vereinbaren Sie einen individuellen Termin mit der Kursleiterin über unser Sekretariat – siehe oben)
Anmeldeschluss: 10.12.2012

F1022-I Barbara Rombach,
Di, 4x; 18.12.2012–5.2.2013; 19:00–21:00 Uhr (unterschiedliche Zeiten) **J**
5 UE € 41,25

KAMMERMUSIK IM KARNEVAL: TANZMUSIK AUS WIEN

für fortgeschrittene TeilnehmerInnen und bestehende Ensembles
Einteilung und erstes Spielen: Di 18.12. 19:00 - 21:00
weitere Kurstermine: Di 15.01.13., 29.01.13, 05.02.13 jeweils 19:00 - 21:00
Anmeldeschluss: 10.12.2012
F1022-II Barbara Rombach, **Di, 4x; 18.12.2012–5.2.2013; 19:00–21:00 Uhr** **J**
8 UE € 66,-

TENORFLÖTE EINZELUNTERRICHT KOMPAKT

Diese Holzflöte erfreut durch ihren vollen und warmen Ton. Wer einmal Sopranflöte gespielt hat, wird sich mit dem Erlernen nicht schwer tun. Aber auch, wenn Sie noch nie ein Instrument gespielt haben, können Sie mit der Tenorflöte beginnen! Genaue Terminabsprache mit der Kursleiterin. Kurseinstieg jederzeit möglich.

F1919 Beate Grüner **D**
8 UE € 272,-

F1920 Beate Grüner **D**
12 UE € 408,-

RHYTHMISCH – MUSIKALISCHER UNTERRICHT MIT DER BLOCKFLÖTE

Genaue Terminabsprache mit der Kursleiterin.
Kurseinstieg jederzeit möglich.

F1921 Beate Grüner **D**
8 UE € 272,-

F1922 Beate Grüner **D**
12 UE € 408,-

EINTEILUNG BLOCKFLÖTE/QUERFLÖTE

F4005 Romina Mayer, **Di 1x; 25.09.2012; 17–18 Uhr** **D**
1 UE Teilnahme kostenlos!

QUER- UND BLOCKFLÖTE

30 Minuten Einzelunterricht

Nach dem Kurs können Sie Basistechniken und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise Ihres Instruments sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. (Je nach Ihren Wünschen und Vorkenntnissen, die Sie mitbringen, kennen Sie die Grundlagen des Improvisierens und wissen, wie Sie öffentliche Auftritte und Prüfungen meistern.)

F1025 Steffi Mölle,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 13:00–16:30 Uhr, 30 Min.-Einheiten **J**
7,5 UE € 255,-

F1990 Romina Mayer,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 17:00–19:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5 UE € 255,-

F1026 Steffi Mölle,
Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 13:00–16:30 Uhr, 30 Min.-Einheiten **J**
7,5 UE € 255,-

F1991 Romina Mayer,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 9:00–19:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5 UE € 255,-

F1027 Steffi Mölle,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 13:00–16:30 Uhr, 30 Min.-Einheiten **J**
7,5 UE € 255,-

SAXOPHON KLASSIK, JAZZ UND IMPROVISATION

Saxophonunterricht für AnfängerInnen und Fortgeschrittene, Jung und Alt. Auf persönliche Wünsche der Lernenden wird natürlich eingegangen. Es werden Saxophongrundlagen, Instrumentaltechnik, Notenlesen, Rhythmik, Interpretation und auf Wunsch auch Improvisation und Harmonielehre vermittelt.
Bitte mitbringen: eventuell schon vorhandenes Notenmaterial und/oder ein Notenheft.

F1983 Werner Zangerle, MA,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 18:00–21:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **Z**
7,5 UE € 255,-

EINTEILUNG MUSIKKURSE – GITARRE

E1003 Mag.ª Kinga Koos, **Di 1x; 25.09.2012; 16–17 Uhr** **J**
1 UE Teilnahme kostenlos!

GITARRE ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE

30 Minuten Einzelunterricht

Nach dem Kurs können Sie Basistechniken und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise Ihres Instruments sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. (Je nach Ihren Wünschen und Vorkenntnissen, die Sie mitbringen, kennen Sie die Grundlagen des Improvisierens und wissen, wie Sie öffentliche Auftritte und Prüfungen meistern.) Das Saiteninstrument Gitarre zählt zur Familie der Kastenhalslauten. Man unterscheidet zwischen akustischer und elektrischer Gitarre. Es gibt auch spezielle Gitarren für Kinder und für LinkshänderInnen. Weitere Varianten: zwölfsaitige Gitarre, Doppelhalsgitarre, Flamenco-Gitarre u.a.

F1030 Mag.ª Kinga Koos,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 12:00–18:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **J**
7,5 UE € 255,-

F1031 Mag.ª Kinga Koos,
Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 12:00–18:30 Uhr, 30 Min.-Einheiten **J**
7,5 UE € 255,-

SITAR

30 Minuten Einzelunterricht

F1914 Amita Lugger, MA,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 18:00–21:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5 UE € 255,-

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter: Bestellungen unter office.mariahilf@vhs.at

GITARRE

Einzelunterricht

Kursort: 1070, Stiftgasse 37/4, Dachgeschoß-Bibliothek

F1949 Elisabeth Bertel,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 17:00–19:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten
7,5 UE € 255,-

F1950 Elisabeth Bertel,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 17:00–19:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten
7,5 UE € 255,-

F1951 Elisabeth Bertel,
Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 17:00–19:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten
7,5 UE € 255,-

F1952 Elisabeth Bertel,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 17:00–19:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten
7,5 UE € 255,-

GITARRE/JAZZGITARRE EINZELUNTERRICHT

für AnfängerInnen & Fortgeschrittene

F1953 Thiemo Kirberg,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 13:00–19:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5UE € 255,-

GITARRE/E-GITARRE – AKUSTIK-GITARRE, KONZERT-GITARRE EINZELUNTERRICHT

F1954 Klaus Rüdiger Hofer,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 18:00–21:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **Z**
7,5 UE € 255,-

F1955 Klaus Rüdiger Hofer,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 14:00–21:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **O**
7,5 UE € 255,-

F1988 Mag. Jhibaro Rodriguez,
Mo, 4x; 3.9.–24.9.2012; 16:00–21:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
2 UE € 68,-

F1989 Mag. Jhibaro Rodriguez,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 16:00–21:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5 UE € 255,-

VIOLINE UND VIOLA

30 Minuten Einzelunterricht

Nach dem Kurs können Sie Basistechniken und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise Ihres Instruments sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten, (Je nach Ihren Wünschen und Vorkenntnissen, die Sie mitbringen, kennen Sie die Grundlagen des Improvisierens und wissen, wie Sie öffentliche Auftritte und Prüfungen meistern.)

F1005 Mag. Elias Kim,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 9:00–12:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **J**
7,5 UE € 255,-

PERCUSSION – SCHLAGZEUG ANFÄNGER/-INNEN & FORTGESCHRITTENE

Nach dem Kurs können Sie Basistechniken und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise Ihres Instruments sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. Je nach Ihren Wünschen und Vorkenntnissen, die Sie mitbringen, kennen Sie die Grundlagen des Improvisierens und wissen, wie Sie öffentliche Auftritte und Prüfungen meistern. Individuelle Terminvereinbarung möglich (bitte wenden Sie sich an unser Sekretariat office.josefstadt@vhs.at oder 01/89 174 106 001).

F1029 Endre Hoffmann,
Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 12:00–16:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **J**
7,5 UE € 255,-

PERCUSSION – SCHLAGZEUG EINZELUNTERRICHT

Vermittelt werden verschiedenste Schlagtechniken, Stilrichtungen, Improvisation & Soloing, Notenlesen, Eartraining, Songplaying, Timekeeping. Wir tauchen ein in die Welt der Rythmik und werden so richtig „grooven". Unterricht mit Spaß und Herz. Instrumente sind das Schlagzeugset, Djembe, Cajon, Congas, Bongos, Darabouka, Kleinpercussion. Alle Levels sind willkommen. Termine nach Vereinbarung!

Kursort: 1070, Halbgasse 7, „TrOMmeln.at"

F1904 Thomas Hiller, **30 Min.-Einheiten**
7,5 UE € 255,-

BODYPERCUSSION-WORKSHOP

Erlebe den Rhythmus mit deinem Körper und den Spaß, in einer Gruppe mit Bewegung zu kommunizieren. Wir lernen die verschiedenen Sounds unserers Bodys schrittweise kennen, und werden mit diesen Klangbausteinen Rhythmen entstehen lassen.
Lass dich überrschen, wie viele verschiedene Klänge dein Körper hat.

Kursort: 1070, Halbgasse 7, „TrOMmeln.at"

F1908 Thomas Hiller, **Mo 1x; 10.09.2012; 17–19 Uhr**
2 UE € 13,-

TROMMELGRUPPE – ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU

In angenehmer Umgebung lernen Sie den Klang der Trommeln kennen. Vermittelt werden verschiedene Spiel- und Schlagtechniken auf Djembe, Basstrommel und diverse Kleinpercussions. Sie spielen mehrstimmige Arrangements, kommunizieren dabei und lassen es fetzig grooven. Auch die kreative Seite und der persönliche Ausdruck kommen nicht zu kurz. Viel Spaß ist bei einer Reise durch die Elemente, beim Energietrommeln, im freien Miteinander-Üben und bei lustigen Entspannungsspielen garantiert.
Kursort: 1070, Halbgasse 7, „TrOMmeln.at“

F1902 Thomas Hiller, **Mo, 8x; 1.10.–19.11.2012; 17:00–19:00 Uhr**
16 UE € 104,-

TROMMELN 50+

Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an …
Dieser Kurs ist speziell für junggebliebene Menschen ab 50 gedacht. Trommeln fördert die Unabhängigkeit, macht flexibler, erhöht die Konzentrationsfähigkeit, ist entspannend und macht dazu noch riesigen Spaß. In einem angenehmen Ambiente trommeln wir auf Djemben und lernen Kleinperkussion zu spielen. Instrumente werden zur Verfügung gestellt.
Kursort: 1070, Halbgasse 7, „TrOMmeln.at“

F1903 Thomas Hiller, **Mo, 8x; 1.10.–19.11.2012; 18:00–20:00 Uhr**
16 UE € 104,-

DJEMBE

30 Minuten Einzelunterricht
Die Djembe ist eine einfellige Bechertrommel aus Westafrika, die in den letzten dreißig Jahren Europa und schließlich Lateinamerika eroberte. Es handelt sich dabei um ein sehr praktisches und flexibles Instrument, mit dem sowohl afrikanische, lateinamerikanische als auch westliche Rhythmen gespielt werden können.

F1963 Chirstiam Jurado Alaba,
Mo, 4x; 3.9.–24.9.2012; 16:00–18:30 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
2 UE € 68,-

F1966 Chirstiam Jurado Alaba,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 16:00–18:30 Uhr, 30 Min.-Einheiten **K**
7,5 UE € 255,-

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde.“

CAJON

30 Minuten Einzelunterricht

Der Cajon (Sitztrommel) ist ein vielseitiges und universell einsetzbares Instrument. Dieses stammt ursprünglich aus Peru und findet heute weltweit in den verschiedensten Musikrichtungen von Folklore über Jazz bis hin zum Pop zum Einsatz. Als gebürtiger Peruaner vermittle ich mit einfachen Methoden die Grundkenntnisse im Umgang mit diesem Instrument.

F1964 Chirstiam Jurado Alaba,
Mo, 4x; 3.9.–24.9.2012; 16:00–18:30 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
2 UE € 68,-

F1967 Chirstiam Jurado Alaba,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 16:00–18:30 Uhr, 30 Min.-Einheiten **K**
7,5 UE € 255,-

AKKORDEON

Nach dem Kurs können Sie Basistechniken und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise Ihres Instruments sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. Je nach Ihren Wünschen und Vorkenntnissen, die Sie mitbringen, kennen Sie die Grundlagen des Improvisierens und wissen, wie Sie öffentliche Auftritte und Prüfungen meistern.

F1984 Monica Schuh,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 14:00–19:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5 UE € 255,-

VORBEREITUNG FÜR KLAVIERPRÜFUNGEN UND AUFTRITTE

30 Minuten Einzelunterricht

Für Personen, die ein Musik-Programm vortragen müssen (Zulassungsprüfung, Auftritt).

F1015 Mag.ª Elena Biedma Fierro,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 13:30–21:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **J**
7,5 UE € 255,-

KLAVIERUNTERRICHT (KLASSIK, POP UND JAZZ) MIT WÄHLBAREN SCHWERPUNKTEN „IMPROVISATION“, „SONGWRITING“ UND „GESANGSBEGLEITUNG“

Der erfahrene Klavierpädagoge und Jazzsänger Barnabas Juhasz vermittelt in seinem Klavierunterricht verschiedene Lerninhalte anhand folgender Methoden und Stile:

- Grundkenntnisse des Klavierspielens anhand von leichten bis mittelschweren klassischen Werken.

- Gehörschulung und Harmonieverständnis anhand von bekannten Stücken aus den Bereichen Pop und Jazz. Auch das Singen und sich selbst am Klavier Begleiten wird in diesem Unterricht auf Wunsch besonders gefördert.
- Songwriting: Der Lehrer gibt gerne Feedback und Anregungen bei der Vertonung eigener Liedtexte.
- Technische Fingerfertigkeit und Improvisation durch den spielerischen Umgang mit Tonleitern, Akkorden und Motiven.

F1970 Mag. Barnabás Juhász,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 13:00–17:30 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5 UE € 255,-

EINTEILUNG – KLAVIER

F4005 Romina Mayer, **Di 1x; 25.09.2012; 17–18 Uhr** **D**
1 UE Teilnahme kostenlos!

KLAVIER

30 Minuten Einzelunterricht

Nach dem Kurs können Sie Basistechniken und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise Ihres Instruments sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. Je nach Ihren Wünschen und Vorkenntnissen, die Sie mitbringen, kennen Sie die Grundlagen des Improvisierens und wissen, wie Sie öffentliche Auftritte und Prüfungen meistern.

F1980 Mag.ª Akiko Miyamoto-Forster,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 13:00–19:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5 UE € 255,-

F1948 Mag.ª Elena Biedma Fierro,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 18:00–21:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **L**
7,5 UE € 255,-

F1990 Romina Mayer,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 17:00–19:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5 UE € 255,-

F1018 Mag.ª Elena Biedma Fierro,
Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 18:00–21:00 Uhr **J**
45 UE € 255,-

F1900 Urszula Walter, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 15:00–19:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten** **L**
7,5 UE € 255,-

F1901 Urszula Walter, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 15:00–19:00 Uhr 30 Min.-Einheiten** **L**
7,5 UE € 255,-

F1991 Romina Mayer,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 9:00–19:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5 UE € 255,-

F1008 Mag.ª Elena Biedma Fierro,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 13:30–21:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **J**
7,5 UE € 255,-

DIATONISCHE KNOPFHARMONIKA

Steirische Harmonika für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Im individuellen Unterricht erlernen Sie dieses faszinierende österreichische Volksmusik-Instrument und bekommen wertvolle Tipps für Ihr Harmonikaspiel. Erstaunlicherweise ist die „Steirische" ohne Noten und ohne jegliche musikalische Vorkenntnisse für jede Altersstufe schnell und einfach erlernbar. Dieser Kurs bietet Ihnen musikalische Freizeitbeschäftigung auf einem alpenländischen Musikinstrument. Leih-Instrumente nach Verfügbarkeit und Rücksprache mit dem Kursleiter! Die Lernenden erhalten Einblicke in die Struktur der Musik (Noten, Harmonielehre,Tonarten), da nach allen gängigen Unterrichtskonzepten gearbeitet wird:

- Griffschrift (4-und 5-Fingersystem)
- auswendig spielen
- Steirische nach Noten
- Farbnotationslehre

F2916 Andreas Brunnthaler,
Do, 7x; 4.10.–22.11.2012; 17:00–21:00 Uhr, 60 Min.-Einheiten **D**
7 UE € 238,-

BILDENDE KUNST

EBRU – DIE KUNST DER SCHWIMMENDEN BILDER

- Geschichte/Entstehung/Verwendungszweck
- Herstellung des Trägermateriales (Untergrund)
- Farbpigment-Aufbereitung, Abstimmung mit Ochsengalle
- Farblehre – traditionelle Kamm–Muster und Blumenmotive
- Herstellung eigener Werkzeuge, wie Pinsel und Kämme

Eigene Wanne, Farben, Untergrund, Pinsel und Kämme sind extra zu bezahlen.
Materialkosten (€ 5,-)

F192 Roswitha Kottek, **Di 1x; 09.10.2012; 18–21 Uhr** **D**
3 UE € 19,20

REISEAQUARELLE UND ILLUSTRATORISCHE AQUARELLE NEU

Schon Goethe sagte: „Nur, was man gezeichnet hat, hat man wirklich gesehen." Auf Reisen macht man viele Fotos, kann sich aber später nicht genau erinnern, wo sie entstanden sind. Nicht so, wenn Sie sich ein ruhiges Platzerl gesucht und ein bis zwei Stunden an einem Bild gearbeitet haben. Dann werden Sie sich noch Jahre später erinnern, und zwar an jedes Detail. Sie werden im Kurs lernen, mit Farben und Stiften illustratorische Aquarelle zu malen. Grafische Elemente mit Stiften werden in dem schnellen Farbauftrag konkrete Formen entstehen lassen und jedes Reiseaquarell wird jedes Foto an Erinnerung weit übertreffen.

F1043 Mag.ª Inge Krenn, **Mi, 5x; 3.10.–31.10.2012; 18:30–20:30 Uhr** **J**
10 UE € 64,-

AQUARELLMALEREI

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Nach dem Kurs können Sie mit Malgrund, Pinsel und Farbe umgehen sowie die Grundtechniken des Aquarellierens (Lavieren, Lasieren u.a.) anwenden. Sie haben Grundkenntnisse in Bildkomposition und Farbenlehre. Auf dieser Basis sind Sie in der Lage, Ihre persönlichen Ideen zu entwickeln und umzusetzen.

F1066 Mag.ª Lucia Riccelli, **Do, 10x; 25.10.2012–17.1.2013; 18:00–20:00 Uhr** **J**
20 UE € 128,-

EXAKTES ZEICHNEN UND MALEN HEISST EXAKTES WAHRNEHMEN

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Im Kurs werden Sie lernen, bewusst zu sehen und wahrzunehmen. In unserer Welt gibt es eine Fülle von optischen Eindrücken, die wir nicht bewusst sehen. Sie werden lernen, Gesehenes im Kopf exakter zu registrieren, z.B. Schatten und Licht zu unterscheiden, kalte und warme Farben zu mischen und vieles mehr, um damit eigene Bilder interessant gestalten zu können.

F1041 Mag.ª Inge Krenn, **Mo, 6x; 1.10.–5.11.2012; 15:00–17:00 Uhr** **J**
12 UE € 76,80

ZEICHNEN UND MALEN

Nach dem Kurs kennen Sie die Merkmale und Besonderheiten verschiedener Mal- bzw. Zeichentechniken und können diese Kenntnisse praktisch umsetzen.

F1985 Mag.ª Elisabeth Rubik-Jungmeier,
Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 18:30–20:30 Uhr **D**
30 UE € 192,-

ÖLMALEREI

In diesem Kurs lernen sie die Technik der Ölmalerei vom Grundieren bis zum Schlussfirnis kennen. Nach dem Kurs verfügen Sie über Grundkenntnisse in Bildkomposition und Farbenlehre. Auf dieser Basis sind Sie in der Lage, Ihre persönlichen Ideen zu entwickeln und umzusetzen. Ölmalerei ist eine Maltechnik, bei der die Pigmente mit trocknenden Ölen vermengt werden.

F1986 Mag.ª Elisabeth Rubik-Jungmeier,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 18:30–20:30 Uhr **D**
30 UE € 192,-

F1987 Mag.ª Elisabeth Rubik-Jungmeier,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 16:15–18:15 Uhr **D**
30 UE € 192,-

PORTRAIT UND FIGURALES ZEICHNEN

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Inhalt: Erlernen der genauen zeichnerischen Darstellung des Gesichtes, Proportionen und Verkürzungen richtig darstellen, Faltenwürfe, Licht und Schatten sehen und umsetzen. Wir arbeiten sowohl nach langen Positionen als auch mit schnellen Skizzen bis hin zur Bewegungsstudie. Es wird nach Modell gearbeitet. Verschiedenste Materialien (Kohle, Pastellkreide, Rötel) und Techniken (Aquarellieren, Lavieren, plakatives Arbeiten) werden erprobt.

Bitte mitbringen: Zeichenblock mind. DIN A3 Format, Bleistifte 2B-8B, Kohlestifte, harte Unterlage. Material kann gegen geringes Entgelt bei der Kursleiterin ausgeliehen werden.

F1062 Judith Grosser, **Fr, 7x; 5.10.–23.11.2012; 18:00–20:00 Uhr** **J**
14 UE € 109,20

F1063 Judith Grosser, **Fr, 7x; 7.12.2012–1.2.2013; 18:00–20:00 Uhr** **J**
14 UE € 109,20

F2907 Judith Grosser, **Sa 1x; 15.12.2012; 10–15 Uhr** **D**
5 UE € 39,-

F2905 Judith Grosser, **Sa 1x; 19.01.2013; 10–15 Uhr** **D**
5 UE € 39,-

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde."

AKTZEICHNEN

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs ermöglicht das Studium des menschlichen Körpers. Proportionen, Verkürzungen, Perspektiven, Licht und Schatten richtig erkennen und darstellen wird erlernt und geübt. Sie arbeiten mit verschiedenen Techniken und Materialien wie Tusche, Aquarell, Kreiden. Je nach Vorliebe können Sie eigene Materialien mitbringen oder gegen geringes Entgelt bei der Kursleiterin ausborgen.
Bitte mitbringen: Zeichenblock Format mind. A3 (wenn größer, umso besser), Bleistifte 2B-8B, Buntstifte, Kohlestifte.

F1071 Judith Grosser, **Mo, Di, Mi, Do, Fr, 5x; 6.8.–10.8.2012; 9:00–12:00 Uhr** **D**
15 UE € 127,50

F1060 Judith Grosser, **Fr, 7x; 5.10.–23.11.2012; 16:00–18:00 Uhr** **J**
14 UE € 119,-

F2904 Judith Grosser, **Sa 1x; 06.10.2012; 10–15 Uhr** **D**
5 UE € 42,50

F1061 Judith Grosser, **Fr, 7x; 7.12.2012–1.2.2013; 16:00–18:00 Uhr** **J**
14 UE € 119,-

F2908 Judith Grosser, **Sa 1x; 12.01.2013; 10–15 Uhr** **D**
5 UE € 42,50

AKT- UND PORTRAITZEICHNEN

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Dieser Kurs beinhaltet das Studium des menschlichen Körpers. Sowohl das Portrait als auch naturalistische Elemente (Faltenwurf, Raum) werden mit einbezogen. Proportionen, Licht und Schatten erkennen und zu Papier bringen ist Ziel des Kurses. Sie arbeiten nach langen Positionen sowie auch mit schnellen Skizzen bis hin zur Bewegungsstudie. Verschiedene Materialien und Techniken können ausprobiert werden.
Bitte mitbringen: Papier mind. DIN A3, Bleistifte 4B, 6B, Tusche, Feder, Pinsel, Kohle, Rötel. Material kann auch gegen geringes Entgelt bei der Kursleiterin ausgeliehen werden.

F1073 Judith Grosser, **Mo, Di, Mi, Do, Fr, 5x; 27.8.–31.8.2012; 9:00–12:00 Uhr** **D**
15 UE € 127,50

F2906 Judith Grosser, **Sa 1x; 17.11.2012; 10–15 Uhr** **D**
5 UE € 42,50

MANGAS ZEICHNEN

Nach dem Kurs können Sie Mangas zeichnen. Sie kennen die Grundlagen des Charakterdesigns, des Aufbaus einer Comicseite und können eine Bild-Geschichte entwickeln.

F1957 Ikuyo Hori, **Fr, 2x; 14.09.2012–21.09.2012; 18:00–20:30 Uhr** **D**
5 UE € 35,-

F1958 Ikuyo Hori,
Fr, Sa, 2x; 14.12.2012 18:00–20:00 Uhr, 15.12.2012 9:30–12:30 Uhr **D**
5 UE € 35,-

ANGEWANDTE KUNST & HANDWERK

IKEBANA – JAPANISCHE BLUMENSTECKKUNST FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Nach dem Kurs können Sie die Regeln und Gestaltungsformen von Ikebana anwenden und Ihr persönliches Arrangement ausführen.

F1959 Herbert Grünsteidl,
Fr, Sa, 2x; 12.10.2012 18:00–20:00 Uhr, 13.10.2012 10:00–13:00 Uhr **D**
5 UE € 39,-

IKEBANA – JAPANISCHE BLUMENSTECKKUNST FÜR FORTGESCHRITTENE

Nach dem Kurs können Sie die Regeln und Gestaltungsformen von Ikebana anwenden und Ihr persönliches Arrangement ausführen.

F1960 Herbert Grünsteidl,
Fr, Sa, 2x; 19.10.2012 18:30–20:30 Uhr, 20.10.2012 10:00–13:00 Uhr **D**
5 UE € 39,-

HIER könnte Ihre Werbeanzeige stehen!
Kostengünstig inserieren – Infos unter 01/89 174 106 000,
Mag. Thomas Neunteufel.

PATCHWORK UND QUILTEN

Patchwork heißt, Stoffstücke in geometrischen Formen (Dreiecke, Quadrate, Streifen, etc.) zusammennähen. Die wichtigsten Techniken werden im Kurs vorgestellt. Der traditionellen Idee entsprechend, Stoffreste zu textilen Kunstwerken zu verarbeiten, lade ich Sie ein, zur ersten Stunde alte und/oder neue Stoffreste (am besten aus Baumwolle) mitzubringen. Schwerpunkt im Herbstsemester sind weihnachtliche Geschenkideen.

Vorkenntnisse – außer der Umgang mit der Nähmaschine – sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Stoffreste, Nähseide, Nadel, Schere, Lineal, Bleistift

F1050 Viktoria Kaspar, **Mi, 10x; 3.10.–5.12.2012; 9:00–11:00 Uhr** **J**
20 UE € 110,-

NÄHEN MIT UND OHNE NÄHMASCHINE – AUFBAUKURS

Nach dem Kurs können Sie verschiedene Kleidungsstücke Ihrer Wahl anfertigen sowie komplizierte Verarbeitungsdetails und Änderungen aller Art durchführen.

Kursort: 1080, Pfeilgasse 42B, Erdgeschoß
F1968 Anna Krapfenbauer,
Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013;
18:00–20:00 Uhr
30 UE € 165,-

Kursort: 1060, Damböckgasse 4, 2. Stock
F1969 Anna Krapfenbauer,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013;
10:00–12:00 Uhr **D**
30 UE € 165,-

SOCKEN STRICKEN

AnfängerInnen & Fortgeschrittene

Was ist dran am Socken? Gemeinsam erarbeiten wir uns die Grundkenntnisse im Stricken und legen mit Hilfe der gewünschten Schuhgröße und der mitgebrachten Wolle das Ausmaß der Handarbeit fest. Sie bekommen in allen Einzelheiten das Fertigen von Socken, inklusive Ferse und Spitze erklärt und können am Ende des Kurses, wenn Sie zu Hause auch etwas stricken, mit einem fertigen Paar Socken nach Hause gehen.

Bitte mitbringen: 1 Knäuel Sockenwolle (100g) für Nadelstärke 2,5 bis 3, 2
5er-Nadelspiele Nr. 2,5 – 3, eine Stopfnadel, Maßband.

F1973 Mag.ª Maria Leitgeb, **Di, 4x; 4.9.–25.9.2012; 18:00–20:00 Uhr** **D**
8 UE € 51,20

GESTRICKTE ACCESSOIRES

Kuschelweich sind die federleichten Wollkragen, Tücher, Schals, Mützen, Stulpen. Kissenbezüge und Kuscheldecken halten im kalten Winter schön warm. Mit großen Nadeln sind sie schnell gestrickt und das ideale Weihnachtsgeschenk für die Liebsten. Jeder geht am Ende des Kurses, wenn auch zu Hause etwas gestrickt wird, mit einem kreativen Accessoire nach Hause. Bitte mitbringen: 100 - 500 g Wolle (z.B. Sockenwolle) und passende Nadeln (Nadelspiel oder Rundstricknadel), eine Stopfnadel, Maßband.

F1974 Mag.ª Maria Leitgeb, **Di, 4x; 16.10.–6.11.2012; 18:00–20:00 Uhr** **D**
8 UE € 51,20

ORIGAMI-SCHACHTELN

In diesem Kurs kreieren wir verschiedene Schachteln. Solche aus einem Stück Papier und ebenso aus dem modularen Origami, die aus einzelnen Modulen gefaltet und dann ineinandergesteckt werden. Sie dienen als Verpackung von Geschenken, zur Aufbewahrung von kleinen Dingen oder einfach, um sich daran zu erfreuen. Materialkosten: € 6,-

F1972 Noriko Bachinger, **Sa 1x; 01.12.2012; 11–15 Uhr** **D**
4 UE € 25,60

FORMEN UND GESTALTEN MIT TON

Sie lernen durch verschiedene Aufbautechniken Gefäße und Skulpturen aus Ton zu formen. Weiters haben Sie die Möglichkeit, das Drehen auf der Töpferscheibe zu erlernen. Die Werkstücke werden glasiert oder mit Ritzmuster gestaltet und gebrannt. Material exkl.

F1933 Helga Schörg, **Mo, 6x; 1.10.–5.11.2012; 9:30–11:30 Uhr** **D**
12 UE € 76,80

F1934 Helga Schörg, **Mo, 6x; 19.11.2012–7.1.2013; 9:30–11:30 Uhr** **D**
12 UE € 76,80

F1935 Helga Schörg, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 18:30–20:30 Uhr** **D**
30 UE € 192,-

KREATIVE KERAMIK

Aus Ton spielerisch eine Form schaffen. Es werden Aufbautechniken für Gefäße und Objekte gezeigt und Sie entdecken, wie durch Veränderung eine Vielfalt entstehen kann. Form und Farbe geben dem Werkstück Charakter. Preis exklusive Material!

F1936 Helga Schörg, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 16:30–18:30 Uhr** **D**
30 UE € 192,-

KERAMIKWORKSHOP

Wir lassen uns von Insellandschaften und Fundstücken aus dem Meer inspirieren und entdecken ein lebendiges Spiel zwischen Geometrie und Gefühl. Ein Seminar für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen:
Schürze, Handtuch und ev. Werkzeug.
Preis exklusive Material!

F1937 Helga Schörg,
Fr, Sa, 2x; 09.11.2012 18:00–21:00 Uhr, 10.11.2012 9:30–13:30 Uhr **D**
7 UE € 52,80

F1938 Helga Schörg, **Fr, Sa, 2x; 30.11.2012–01.12.2012; 18:00–21:00 Uhr** **D**
6 UE € 52,80

F1941 Helga Schörg, **Fr, Sa, 2x; 18.01.2013–19.01.2013; 18:00–21:00 Uhr** **D**
6 UE € 52,80

INTENSIV-MOSAIKKURS

In diesem Kurs lernen Sie die Mosaiktechniken, Materialien, Schneide- und Zwicktechniken, Kleben und Verfugen kennen. Ein Werkstück wird von Ihnen unter Anleitung von Grund auf entworfen, gestaltet, gefertigt und verfugt, so dass Sie ein gutes Basiswissen für Ihre weiteren Mosaikwerke erwerben können. Kursgebühr inkl. Tee oder Kaffee. Materialkosten werden je nach Aufwand extra berechnet (ca. Euro 15,-).
Kursort: Atelier mosaikart.at, 1060, Stumpergasse 59

F1993 Hannes Schuster,
Sa, So, 2x; 20.10.2012 9:30–17:00 Uhr, 21.10.2012 9:30–13:00 Uhr
11 UE € 148,-

F1994 Hannes Schuster,
Sa, So, 2x; 17.11.2012 9:30–17:00 Uhr, 18.11.2012 9:30–13:00 Uhr
11 UE € 148,-

F1995 Hannes Schuster,
Sa, So, 2x; 08.12.2012 9:30–17:00 Uhr, 09.12.2012 9:30–13:00 Uhr
11 UE € 148,-

F1996 Hannes Schuster,
Sa, So, 2x; 19.01.2013 9:30–17:00 Uhr, 20.01.2013 9:30–13:00 Uhr
11 UE € 148,-

MOSAIKSTEINE UND TIFFANYGLAS RICHTIG SCHNEIDEN UND LEGEN

Vor allem praktische Übungen kennzeichnen diesen Kurs unter dem Motto „Ich schnitze mir meine Mosaiksteinchen selbst in Form“.

- Womit und wie schneide ich am besten Mosaiksteine und Tiffanyglas? Grundregeln und Werkzeuge des Schneidens und Brechens von Glas.
- Worauf muss man beim Schleifen achten?
- Wie legt man Steinchen und Glasteile, sodass sich ein „spannendes“ Bild ergibt?
- Legetechnik und Legefluss - entscheidend für das Gesamtbild eines Mosaiks.

Sie werden angeregt, die Möglichkeiten „neu“ zu erfinden, damit Sie auch alleine zu Hause arbeiten können, ohne an Ihre Grenzen zu stoßen.
Mosaik ist nicht nur eine Sache der Technik, sondern auch des Kopfes!
Kursbeitrag inkl. Übungsmaterial, Kaffe oder Tee.
Kursort: Atelier mosaikart.at, 1060, Stumpergasse 59

F1997 Hannes Schuster, **Sa 1x; 27.10.2012; 10–15 Uhr**
5 UE € 80,-

F1998 Hannes Schuster, **Sa 1x; 24.11.2012; 10–15 Uhr**
5 UE € 80,-

F1999 Hannes Schuster, **Sa 1x; 26.01.2013; 10–15 Uhr**
5 UE € 80,-

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde.“

GESUNDHEITSBILDUNG

MODERNSTE KRAMPFADERN-BEHANDLUNG OHNE OPERATION UND OHNE NARKOSE

Krampfadernleiden sind leider in einem erheblichen Maße in der Bevölkerung verbreitet, veranlagungsbedingt oft auch schon bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen und sogar bei aktiven Sportlern. Zumeist wird die grundlegende Behandlung jahrelang hinausgezögert, weil bisher insbesondere für schon größere Krampfadern nur die klassische operative Entfernung angeboten wurde, vor der aber viele PatientInnen zurückschrecken. An diesem Abend stellt Ihnen Dr. Wandl seine durch jahrelange Praxis und Erfahrung abgesicherte Behandlungsmethode vor, die auch bei größeren Krampfadern und bei älteren PatientInnen zu jeder Jahreszeit erfolgreich angewendet werden kann. Sie erfordert nur eine (fast schmerzfreie) Behandlungsdauer von ca. 1 Stunde und erspart oft eine konventionelle Operation mit stationärem Aufenthalt und tagelangem Arbeitsausfall, was sich viele nicht leisten können und wollen. Die - bei einem vorausgehenden Termin - sorgfältige Untersuchung und Erstellung eines schriftlichen Venenstatus ist kostenlos (und unverbindlich) und bildet eine gute Grundlage für die Behandlungsmethodenentscheidung.

F1813 Dr. Ernst Wandl, **Do 1x; 06.09.2012; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE Teilnahme kostenlos!

F1814 Dr. Ernst Wandl, **Mi 1x; 24.10.2012; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE Teilnahme kostenlos!

F1815 Dr. Ernst Wandl, **Do 1x; 24.01.2013; 18:30–20:30 Uhr** **D**
2 UE Teilnahme kostenlos!

WAS TUT DER SEELE GUT?

Nicht nur der Körper braucht Aufmerksamkeit und Pflege, um gesund zu bleiben, sondern auch die Seele. In diesem Vortrag erhalten Sie Anregungen, wie und wodurch Sie Ihre seelische Gesundheit fördern können. Weiters bekommen Sie Informationen, wo Sie Hilfe und Unterstützung im Umgang mit psychischen Belastungen und Problemen finden können.

F1131 Mag.ª Susanne Liebentritt, **Di 1x; 23.10.2012; 15–17 Uhr** **J**
2 UE € 8,-

F180 Mag.ª Susanne Liebentritt, **Mo 1x; 15.10.2012; 18–20 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

F181 Mag.ª Susanne Liebentritt, **Mo 1x; 21.01.2013; 18–20 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

BEWEGUNG IM BÜRO NEU

Bewegungsmangel und einseitige Bewegungen sind häufig die Ursache von Verspannungen und Schmerzen im Bereich Schulter, Nacken und Rücken. In diesem Kurs lernen Sie einfache Mobilisierungs-und Dehnungsübungen kennen, die sich leicht in den Arbeitsalltag integrieren lassen und Beweglichkeit und Wohlbefinden fördern.
Keine Turnkleidung nötig!

F1132 Mag.ª Susanne Liebentritt, **Mo 1x; 29.10.2012; 18–20 Uhr** **J**
2 UE € 8,-

F182 Mag.ª Susanne Liebentritt, **Di 1x; 27.11.2012; 18–20 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

F183 Mag.ª Susanne Liebentritt, **Di 1x; 22.01.2013; 18–20 Uhr** **D**
2 UE € 8,-

MUSKELTEST & CO

In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Arten des Muskeltests kennen und erfahren, wo diese Tests einsetzbar sind.
Inhalt: Austesten von Lebensmitteln, Nahrungsergänzungen, Düften, Ölen, stärkende Körperübungen, Arbeits- und Schlafplatz etc.
Kurspreis inkl. Skripten. Weitere Informationen: www.bewegungsreich.at

F154 Evelyn Jamnig, **Sa 1x; 10.11.2012; 10–17 Uhr** **D**
7 UE € 150,-

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter:
Bestellungen unter office.mariahilf@vhs.at

ENTSPANNUNG

SEHTRAINING FÜR COMPUTER–BENUTZER/-INNEN

Im Kurs wird die Arbeit mit den Augen durch kinesiologische Techniken ergänzt. Es werden Übungen zur Augenentspannung und Sehkraftstärkung vorgestellt. Mithilfe kinesiologischer Übungen werden körpereigene Energien in Fluss gebracht, die sowohl eine positive Wirkung auf unsere Sehkraft als auch auf unser Allgemeinbefinden haben. Die vorgestellten Übungen helfen Sehproblemen (z.B. Altersweitsichtigkeit, Kurz- und Weitsichtigkeit, Belastungen durch Bildschirmarbeit, Astigmatismus, trockene Augen) entgegenzuwirken und die Sehqualität zu erhöhen.

F863 Elisabeth Wimmer,
Fr, 2x; 09.11.2012–16.11.2012; 16:00–19:00 Uhr **D**
6 UE € 45,-

AUTOGENES TRAINING

Nach dem Kurs können Sie mit Autogenem Training Stress abbauen, sich körperlich und mental entspannen sowie das Vertrauen in die eigenen geistigen und körperlichen Fähigkeiten steigern und festigen. Sie sind daher in der Lage, stressbedingten gesundheitlichen Störungen vorzubeugen.

F887 Mag.ª Gabriele Falkensteiner, **Mo, 7x; 1.10.–12.11.2012; 19:00–20:00 Uhr** **D**
7 UE € 86,80

F890 Mag.ª Gabriele Falkensteiner, **Sa 1x; 20.10.2012; 9–16 Uhr** **D**
7 UE € 86,80

F1778 Dr.in Evelyn Miksch, **Mi, 6x; 7.11.–12.12.2012; 18:30–19:45 Uhr** **J**
7,5 UE € 93,-

F888 Mag.ª Gabriele Falkensteiner,
Mo, 7x; 26.11.2012–21.1.2013; 19:00–20:00 Uhr **D**
7 UE € 86,80

F889 Mag.ª Gabriele Falkensteiner, **Sa 1x; 15.12.2012; 9–16 Uhr** **D**
7 UE € 86,80

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die Mindestteilnehmer-

STRESS LASS NACH – WIRKSAME STRATEGIEN FÜR STRESSGEPLAGTE

Ein psychologisches Gesundheitsförderungsprogramm

Stress ist seit mittlerweile mehr als vierzig Jahren ein populäres Thema. Dabei werden immer mehr wissenschaftliche Erkenntnisse gewonnen sowie eine Fülle von guten Ratschlägen erteilt. Das Problem liegt jedoch meist in der Umsetzung.

Grundgedanke dieses Kurses ist die Unterstützung bei der Umsetzung von erarbeiteten Bewältigungsstrategien in den persönlichen Alltag. Die im Kursverlauf vermittelten Möglichkeiten der Bewältigung sollen langfristig in das eigene Bewältigungsrepertoire aufgenommen sowie ein gesundheitsförderlicher Umgang mit beruflichen sowie privaten Belastungen erreicht werden.

Inhalt:

- Einstieg in das Gesundheitsförderungsprogramm
  - „Stress - was ist das eigentlich?“
  - Erwartungsklärung
  - Einführung in das Entspannungstraining
- Persönliche Stressverstärker erkennen: Kognitionstraining
  - Rolle von persönlicher Bewertung und Einstellung beim Stress
  - persönliche stressverschärfende Kognitionen:
    „Wie ich mich selbst unter Druck bringe“
  - Möglichkeiten der Umbewertung:
    „Wie ich meinen Kopf auf neue Gedanken bringen kann“
- Stresssituationen wahrnehmen und verändern: Problemlösetraining
  - Anleitung zur Selbstbeobachtung von Belastungssituationen und -reaktionen
  - persönliche Stressoren
  - persönliche Bewältigungsmöglichkeiten finden
  - konkrete Schritte für den Alltag planen
  - Strategien für den Notfall
- Erholen und Genießen - Genusstraining
  - richtiges Erholen
  - angenehmes Erleben im Alltag
  - Planen angenehmer Erlebnisse
  - Ihr persönliches Gesundheitsprojekt

Bitte mitbringen: Papier, Schreibutensilien

Verwendetes Lehrwerk: Kaluza G., Stressbewältigung, Springer (2004)

F891 Mag.[a] Gabriele Falkensteiner,
Mo, 7x; 1.10.–12.11.2012; 18:00–19:00 Uhr **D**
7 UE € 86,80

Innenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde.“

STRESS WEG – ENTSPANNUNGSTECHNIKEN FÜR EINSTEIGER/-INNEN

Entspannen Sie sich!

Nach dem Kurs kennen Sie verschiedene Basistechniken zur Verringerung körperlicher und geistiger Anspannung sowie zur Stärkung der Konzentrationsfähigkeit, darunter progressive Muskelentspannung und Qi Gong. Sie sind in der Lage, die für Sie passenden Techniken bei Bedarf anzuwenden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, dicke Socken.

F1765 Mag.ª Andrea Fuhrmann, **Sa 1x; 17.11.2012; 9–12 Uhr** **J**
3 UE € 30,-

BEWEGEN UND ENTSPANNEN FÜR SENIOREN/-INNEN

Leichtes Bewegungs- und Entspannungstraining auf Basis der Alexandermethode, speziell für Rücken und Wirbelsäule - bewirkt körperliche Fitness, Beweglichkeit sowie Entspannung von Körper, Geist und Seele. Keine Vorkenntnisse nötig!

F843 Mag.ª Elfriede Rechberger,
Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 11:15–12:45 Uhr **D**
22,5 UE € 123,75

MASSAGEKURS FÜR PAARE/PARTNER/-INNEN AN DREI ABENDEN

Termine auch einzeln, aber paarweise buchbar.

1.Termin: Fußmassage (Sohle und Rist) mit Elementen aus der Fußreflexzonentherapie
2.Termin: Massage der Beine, Rückenmassage
3.Termin: Massage des Nackens und der Schultern, unterer Lendenwirbelbereich, Kreuzbein/Steißbein, Gesichtsmassage.

Massage – richtig angewendet – wirkt sowohl auf körperlicher als auch auf seelischer Ebene. Allgemeine Entspannung beruhigt die Nerven und senkt Blutdruck sowie Herzfrequenz. Durch tieferes Atmen wird mehr Sauerstoff transportiert, der Stoffwechsel aktiviert, körpereigene Heilkräfte mobilisiert und somit das gesamte Immunsystem gestärkt. Die Massage ist ein wohltuendes Geschenk und eine liebevolle Bereicherung jeder Partnerschaft. Paarweise Anmeldung empfohlen!

Bitte mitbringen: Nackenrolle, zwei Decken und Massageöl.

F1780-I Andrea Klein-Dezlhofer, **Mo 1x; 05.11.2012; 17:30–21 Uhr** **J**
3,5 UE € 22,40

F1780-II Andrea Klein-Dezlhofer, **Mo 1x; 12.11.2012; 17:30–21 Uhr** **J**
3,5 UE € 22,40

F1780-III Andrea Klein-Dezlhofer, **Mo 1x; 19.11.2012; 17:30–21 Uhr** **J**
3,5 UE € 22,40

F1781-I Andrea Klein-Dezlhofer, **Mo 1x; 14.01.2013; 17:30–21 Uhr** **J**
3,5 UE € 22,40

F1781-II Andrea Klein-Dezlhofer, **Mo 1x; 21.01.2013; 17:30–21 Uhr** **J**
3,5 UE € 22,40

F1781-III Andrea Klein-Dezlhofer, **Mo 1x; 28.01.2013; 17:30–21 Uhr** **J**
3,5 UE € 22,40

QI GONG FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Nach dem Kurs verfügen Sie mit Qi Gong über eine bewährte Methode zur Entspannung und zur Stärkung Ihrer Gesundheit. Sie können mit sanften, ausgleichenden Bewegungen in Verbindung mit bewusster Atmung Ihre Muskeln stärken, Ihre Gelenke lockern, Ihre Körperhaltung verbessern und Ihre Konzentration stärken.
Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Bewegungs- und Entspannungstechnik mit langsamen, harmonischen Bewegungsabläufen. Die einzelnen Bewegungen werden zu einem Übungsablauf zusammengefügt, der beruhigend, ausgleichend und harmonisierend wirkt.

F808 Rong Zhou, **Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 16:30–18:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 123,75

QI GONG FÜR ANFÄNGER/-INNEN & FORTGESCHRITTENE

Körper und Geist in Harmonie

F896 Mag.[a] Elisabeth Huber, **Di, 10x; 6.11.2012–22.1.2013; 16:00–17:30 Uhr** **D**
15 UE € 82,50

QI GONG FÜR FORTGESCHRITTENE

F1721 Brigitte Binder, **Di, 10x; 2.10.–4.12.2012; 10:30–12:00 Uhr** **J**
15 UE € 82,50

F1753 Mag. Ishwara Hadinoto,
Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 16:30–18:00 Uhr **J**
22,5 UE € 123,75

F1755 Mag. Ishwara Hadinoto,
Mi, 4x; 5.9.–26.9.2012; 16:30–18:00 Uhr **J**
6 UE € 33,-

QI GONG FÜR ANFÄNGER/-INNEN & FORTGESCHRITTENE

F1752 Mag. Ishwara Hadinoto, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 123,75

HERZ-QIGONG

Qigong, um das Herz zu beruhigen und den Kreislauf zu regulieren

Aus der Sicht der traditionellen chinesischen Medizin gibt es drei wichtige Ursachen für Beschwerden des Herz-Kreislaufsystems: verminderte Durchlässigkeit der Meridiane, Qi-Stagnation und Blutstauung, Mangel an Qi und Blut, Disharmonie von Yin und Yang. Durch die aus einer achtteiligen Form bestehenden Übungen des Herz-Qigong kann man die Durchläsigkeit der Meridiane verbessern, die Qi-Stagnation und Blutstauung beseitigen und die Harmonie von Yin und Yang fördern. Das Herz-Qigong hat sowohl eine präventive als auch therapeutische Wirkung gegen die für unsere Zeit und unsere Zivilisation so typischen Beschwerden wie Bluthoch- und -niederdruck, Herzrhythmusstörungen und Koronarsklerose sowie andere Beeinträchtigungen des Herz-Kreislaufsystems. Es hat sich ebenso bei Luftröhrenentzündungen, Lungenblähung (Lungenemphysem), Nervenschwäche, Entzündugen des Magen-Darm-Traktes, Hexenschuss sowie Hals-, Schulter- und Beinschmerzen als wirksam erwiesen. Bitte mitbringen: Schreibzeug, Papier, leichte, bequeme Kleidung, Turnschuhe oder rutschfeste Socken.

F1827 Michaela Christiane Wiegele, **Fr, Sa, 3x; 11.01.2013 18:00–20:00 Uhr, 12.01.2013 10:00–16:00 Uhr, 19.01.2013 10:00–16:00 Uhr** **D**
14 UE € 140,-

BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Bewegungsübungen zum Kräftigen der Rücken- und Beckenbodenmuskulatur, das richtige Stehen in der Schwangerschaft, so dass der größer werdende Bauchumfang kein Hohlkreuz (und damit Kreuzschmerzen) auslöst sowie Dehnungs-und Auflockerungsübungen stärken und lockern den gesamten Körper. Wir lernen auch eine Reihe von Entspannungsübungen und Atemtechniken kennen, wobei Elemente aus dem Autogenen Training, Qi Gong und der chinesischen Gesundheitslehre enthalten sind. Insgeamt lassen Sie diese Übungen die Schwangerschaft von der ersten bis zur letzten Woche fit und entspannt genießen.

F847 Mag.ª Elisabeth Huber, **Di, 4x; 2.10.–23.10.2012; 10:30–12:00 Uhr** **D**
6 UE € 38,40

F848 Mag.ª Elisabeth Huber, **Di, 4x; 30.10.–20.11.2012; 10:30–12:00 Uhr** **D**
6 UE € 38,40

F849 Mag.ª Elisabeth Huber, **Di, 4x; 27.11.–18.12.2012; 10:30–12:00 Uhr** **D**
6 UE € 38,40

QI GONG: ENTSPANNUNGSTECHNICKEN UND KÖRPERGEFÜHL IN DER SCHWANGERSCHAFT

Die sanft fließenden und harmonischen Übungen des Qi Gong begleiten Sie während der gesamten Schwangerschaft: sie helfen, diese besondere Zeit mit ihren vielfältigen Veränderungen körperlich fit und seelisch ausgeglichen zu erleben. Qi Gong kräftigt den sich in der Schwangerschaft verändernden Körper, beugt Beschwerden wie Kreuzschmerzen vor, löst Blockaden durch sanftes Dehnen und bringt den Geist zur Ruhe durch Entspannungsübungen. Spezielle Atem- und Meditationstechniken helfen bei innerer Unruhe und bereiten auf die Geburt vor.

F893 Mag.ª Elisabeth Huber, **Do, 5x; 4.10.–8.11.2012; 11:30–13:00 Uhr** **D**
7,5 UE € 48,-

F894 Mag.ª Elisabeth Huber, **Do, 5x; 15.11.–13.12.2012; 11:30–13:00 Uhr** **D**
7,5 UE € 48,-

F895 Mag.ª Elisabeth Huber, **Di, 5x; 2.10.–30.10.2012; 16:00–17:30 Uhr** **D**
7,5 UE € 48,-

TAIJI FÜR ANFÄNGER/-INNEN & FORTGESCHRITTENE

Taiji ist eine Kampfkunst, die dem Prinzip von Yin und Yang folgt. Keiner der beiden Pole kann ohne den anderen existieren, beide zusammen erschaffen alle Dinge. Wer in der Lage ist, den Wechsel von Yin und Yang zu erkennen, ist in Harmonie mit Natur und Universum. Der Schwerpunkt in den Kursen liegt darin, zunächst die äußere Form zu erlernen, sich dann die dahinter liegenden Bewegungsabläufe bewusst zu machen und schließlich die Bewegungen mit dem Geist zu steuern.

F1756 Mag. Ishwara Hadinoto, **Mi, 4x; 5.9.–26.9.2012; 18:00–19:30 Uhr** **J**
6 UE € 33,-

F1754 Mag. Ishwara Hadinoto, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 123,75

TAIJI QUAN 24 BEWEGUNGEN FÜR FORTGESCHRITTENE

Die aus 24 Bewegungsbildern bestehende kurze Yang-Form bildet die Grundlage für diesen Kurs. Der langsame, fließende Bewegungsablauf wirkt harmonisierend und belebend auf Körper und Geist und fördert die Konzentrationsfähigkeit.

F827 Mag. Klaus Pitter, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 18:30–19:30 Uhr** **D**
15 UE € 82,50

TAIJI QUAN 48 BEWEGUNGEN UND SCHWERTFORM FÜR FORTGESCHRITTENE

Aufbaukurs

Der wesentlich längere Bewegungsablauf der „Langen Form" steigert den meditativen Aspekt und fordert völlige Wachsamkeit. Für alle, die die „Kurzform" (24 Bewegungen) bereits erlernt haben. Weiters vertiefen wir die 32 Bewegungen der Schwertform.

F828 Mag. Klaus Pitter, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 123,75

TAIJI QUAN 88 BEWEGUNGEN UND SCHWERTFORM FORTGESCHRITTENE

Der wesentlich längere Bewegungsablauf der „Langen Form" steigert den meditativen Aspekt und fordert völlige Wachsamkeit. Für alle, die die „Lange Form" (88 Bewegungen) bereits erlernt haben. Weiters vertiefen wir die 32 Bewegungen der Schwertform.

F829 Mag. Klaus Pitter, **Do, 15x; 6.9.–20.12.2012; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 123,75

JUNGBRUNNEN HORMON-YOGA: ÜBUNGSKLASSE FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Für Anfängerinnen, um die ersten Grundkenntnisse des Hormon-Yoga zu erwerben.
Frauen durchlaufen einen Wechsel von hormonellen Zyklen. Die Veränderungen des Hormonspiegels beeinflussen unsere Stimmung, unser Wohlbefinden und unsere gesundheitliche Konstitution. Hormon-Yoga ist ein von Dinah Rodrigues erweitertes Hatha-Yoga. Die speziell entwickelten Übungen nehmen einen positiven Einfluss auf das weibliche Hormonsystem, die unangenehmen Begleiterscheinungen von Menstruation und Klimakterium. Unser Körper und unser Gemüt werden durch diese Übungsreihen auf natürliche Weise vielfach angeregt. Hormon-Yoga kräftigt die Muskulatur, aktiviert die Hormonerzeugung und verringert Hormonwechselstörungen. Es löst Stress auf, verringert depressive Zustände und stellt einen gesunden Schlaf her. Vitalität und Wohlbefinden werden gesteigert. Hormonyoga richtet sich an Frauen jeden Alters, insbesonders an Frauen mit Wechselbeschwerden und auch Frauen mit Kinderwunsch.
Wir üben die gesamte Hormonyogareihe und wiederholen sie, Vorraussetzung ist der Besuch eines Hormonyogakurses/Workshops.
Bitte mindestens 1 ½ Stunden vor Beginn nichts essen!
Bequeme Kleidung, Socken, Jacke, Decke (Entspannung) und großes Handtuch mitnehmen, Matten sind vorhanden.

F170 Eva Mauser, **Fr 1x; 07.09.2012; 14–18 Uhr** **D**
4 UE € 25,60

F171 Eva Mauser, **Sa 1x; 13.10.2012; 9:30–16 Uhr** **D**
6,5 UE € 65,-

YOGA FÜR ANFÄNGER/-INNEN & FORTGESCHRITTENE

Entspannung mit Hatha-Yoga

Nach dem Kurs sind sie in der Lage, Ihren Organismus mit sanften Körperübungen zu kräftigen und mittels Entspannungs- und Konzentrationsübungen Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Sie können Ihre Muskeln dehnen und stärken, Verspannungen beseitigen, Fehlhaltungen korrigieren, Ihre Gelenke beweglicher und geschmeidiger machen sowie Ihre Atmung bewusst lenken.

F1720 Susanna Mixa, **Mo, 10x; 1.10.–3.12.2012; 19:00–20:30 Uhr** **J**
15 UE € 82,50

WOHLFÜHL WORKOUT MIT YOGA UND ENTSPANNUNGSELEMENTEN FÜR ANFÄNGER/-INNEN & FORTGESCHRITTENE

In diesem Kurs erwartet Sie ein etwas anderes „Workout", nämlich eine ruhige und sanfte, aber durchaus intensive Körperübungsstunde mit Elementen aus Ost und West (Yoga, Do-In, Kräftigungsübungen, Stretching). Die bewusste und achtsame Ausführung der einzelnen Übungen führt neben mehr Beweglichkeit, Spannkraft und Geschmeidigkeit zu einem verbesserten Körpergefühl, zu einem erhöhten Wohlbefinden und damit auch zu mehr Zufriedenheit und Selbstbewusstsein. Gesteigerte Vitalität, Ausgeglichenheit und Lebensfreude sind weitere positive „Nebenwirkungen" dieses Programms.
Bitte in bequemer Kleidung zum Kurs kommen.

F1718 Denise St.John, **Di, 4x; 4.9.–25.9.2012; 18:00–19:30 Uhr** **J**
6 UE € 33,-

F1719 Denise St.John, **Mi, 4x; 5.9.–26.9.2012; 18:00–19:30 Uhr** **J**
6 UE € 33,-

F1726 Denise St.John, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 123,75

F1727 Denise St.John, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 123,75

F1728 Denise St.John, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 123,75

F1729 Denise St.John, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 123,75

HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER/-INNEN UND MÄSSIG FORTGESCHRITTENE

Der Fokus dieses Kurses liegt auf einem besseren Zusammenspiel der diversen körperlichen Systeme und Funktionen in unserem Organismus, um so eine möglichst hohe physische und geistige Leistung zu erzielen. Das Motto dabei ist allerdings: „weniger ist mehr" – bei Yoga haben oft scheinbar einfache Übungen sehr komplexe und effektive Auswirkungen. Um das zu verstehen, muss man sich zuerst der gewohnten Denk- und Bewegungsmuster bewusst werden, um diese anschließend zu erweitern oder zu verändern. Wir gehen von unserem individuellen, realen Körper aus und versuchen unsere Projektionen und Ansprüche beiseite zu lassen, da nur dann eine Weiterentwicklung der körperlichen und geistigen Leistung und Fitness möglich ist. Pranayamas, Asanas und Kryas sind die drei wichtigsten Techniken, mit denen im Kurs gearbeitet wird. Bitte mitbringen: Decke und bequeme Kleidung, Socken.

F1730 Linda Samaraweerovà, **Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 10:30–12:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 123,75

F1731 Linda Samaraweerovà, **Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 123,75

YOGA FÜR SCHWANGERE

Yoga während der Schwangerschaft hat eine Vielzahl von positiven Auswirkungen auf das körperliche und seelische Wohlbefinden von Mutter und Kind. Die Körperübungen werden langsam und achtsam im Einklang mit dem Atem praktiziert, sie erhöhen die Beweglichkeit, verbessern die Haltung und bringen Ruhe und Ausgeglichenheit. Die Übungen sollen auch zum selbstständigen Praktizieren zu Hause ermutigen. Geeignet für alle werdenden Mütter ab der zwölften Schwangerschaftswoche bis kurz vor der Geburt. Bitte mitbringen: Decke und bequeme Kleidung, Socken.

F1772 Helene Stallegger, **Di, 8x; 2.10.–20.11.2012; 9:00–10:30 Uhr** **J**
12 UE € 66,-

F1773 Helene Stallegger, **Di, 8x; 27.11.2012–29.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **J**
12 UE € 66,-

YOGA AM VORMITTAG

Nach dem Kurs sind sie in der Lage, Ihren Organismus mit sanften Körperübungen zu kräftigen und mittels Entspannungs- und Konzentrationsübungen Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Sie können Ihre Muskeln dehnen und stärken, Verspannungen beseitigen, Fehlhaltungen korrigieren, Ihre Gelenke beweglicher und geschmeidiger machen sowie Ihre Atmung bewusst lenken.

F1830 N.N., **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 123,75

YOGA ZU MITTAG

F1835 N.N., **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 12:00–13:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 123,75

HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Das Üben der Yoga-Haltungen (Asanas) fördert die Beweglichkeit des Körpers und verhilft zu mehr Geschmeidigkeit und Vitalität. Darüber hinaus wird auch der Geist erfrischt. Der Atem als grundlegender Lebensfluss wird bewusst erlebt und Entspannung wird möglich. Körperstellungen (Asanas) werden länger gehalten und variantenreicher gestaltet und die Atemmethoden (Pranajama) werden vertieft. Dies führt zu einer besseren körperlichen Wahrnehmung und mehr Wohlbefinden. Zwei Stunden vor dem Kurs bitte nichts essen!
Bitte mitbringen: Decke und bequeme Kleidung, Socken.

F809 Linda Samaraweerovà, **Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 16:30–18:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 123,75

HATHA YOGA MIT ELEMENTEN AUS IYENGAR UND FLOW FÜR MÄSSIG FORTGESCHRITTENE

Erlernen der klassischen Asanas (Haltungen) des Hatha Yoga kombiniert mit zusätzlichen Kräftigungs- und Dehnhaltungen, dynamisch-tänzerischen Elementen, Mudras (Handyoga) und verschiedenen Atemübungen - eine Einheit, die den Kopf wieder klarer macht und hilft, den Alltag loszulassen.

F826 Regina Picker, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 123,75

MIT YOGA ENTSPANNT DIE WOCHE BEGINNEN FÜR ANFÄNGER/-INNEN & FORTGESCHRITTENE

Die Woche gelassen beginnen; mit Entspannungsübungen und sanften Yoga- Stellungen werden Spannungen abgebaut und mehr Ausgeglichenheit erreicht.
Eine klassische Yogastunde enthält eine Abfolge von Übungen zur Dehnung und Stärkung des Körpers bei gleichzeitiger tiefer Atmung und Entspannung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke oder großes Handtuch.

F830 Ulrike Prügger, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **O**
22,5 UE € 123,75

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter: Bestellungen unter office.mariahilf@vhs.at

GESUNDE WIRBELSÄULE MIT YOGA
FÜR SENIOREN/-INNEN, ANFÄNGER/-INNEN & FORTGESCHRITTENE

Yoga – Entspannung – Massage – Atemübungen

Nach dem Kurs sind Sie in der Lage, Ihren Organismus mit sanften Körperübungen zu kräftigen und mittels Entspannungs- und Konzentrationsübungen Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Sie können Ihre Muskeln dehnen und stärken, Verspannungen beseitigen, Fehlhaltungen korrigieren, Ihre Gelenke beweglicher und geschmeidiger machen sowie Ihre Atmung bewusst lenken.

Bitte eine Decke mitnehmen!

F870 Annelies Berner, **Di, 12x; 2.10.2012–15.1.2013; 16:30–18:00 Uhr** **O**
18 UE € 99,-

GESUNDE WIRBELSÄULE MIT YOGA I FÜR ANFÄNGER/-INNEN

F871 Annelies Berner, **Di, 12x; 2.10.2012–15.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **O**
18 UE € 99,-

GESUNDE WIRBELSÄULE MIT YOGA II FÜR FORTGESCHRITTENE

F872 Annelies Berner, **Di, 12x; 2.10.2012–15.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **O**
18 UE € 99,-

HATHA YOGA FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Nach dem Kurs sind sie in der Lage, Ihren Organismus mit sanften Körperübungen zu kräftigen und mittels Entspannungs- und Konzentrationsübungen Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Sie können Ihre Muskeln dehnen und stärken, Verspannungen beseitigen, Fehlhaltungen korrigieren, Ihre Gelenke beweglicher und geschmeidiger machen sowie Ihre Atmung bewusst lenken.

F878 Anton Enne, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 18:30–20:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 123,75

HATHA YOGA FÜR FORTGESCHRITTENE

F877 Anton Enne, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 17:00–18:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 123,75

F879 Anton Enne, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 20:00–21:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 123,75

TANZ

BALLETT FÜR ANFÄNGER/-INNEN MIT VORKENNTNISSEN

Nach dem Kurs beherrschen Sie Grundelemente des Balletts. Sie können Ihre Mitte stabilisieren und Balance halten, Ihre Muskulatur kräftigen und die Dehnfähigkeit erhöhen. Sie sind in der Lage, Ihre Koordinationsfähigkeit zu verbessern, Ihr Selbstbewusstsein durch eine aufrechte Körperhaltung zu stärken und dabei Ihr allgemeines Wohlbefinden zu erhöhen. Zu Musikstücken aus Klassik (z.B. Schwanensee, Nussknacker) und aus Musicals werden Grundpositionen, Armführungen und erste Sprünge gelernt. Mit der Vorbereitung einer Choreografie wird das Gelernte zielgerichtet geübt. Im Vordergrund des Ballettunterrichts an den Volkshochschulen steht der Spaß an der Bewegung.

F810 Theodora Slawtschew-Robeva, **Mo, 4x; 3.9.–24.9.2012; 20:00–21:00 Uhr** **D**
4 UE € 26,-

F812 Theodora Slawtschew-Robeva,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 20:00–21:00 Uhr **D**
15 UE € 82,50

BALLETT FÜR FORTGESCHRITTENE

F811 Theodora Slawtschew-Robeva, **Do, 4x; 6.9.–27.9.2012; 19:30–21:00 Uhr** **D**
6 UE € 33,-

F813 Theodora Slawtschew-Robeva,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 19:30–21:00 Uhr **D**
22,5 UE € 123,75

BAUCHTANZ FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Mit viel Einfühlungsvermögen und ihrer Liebe zum orientalischen Tanz möchte die Kursleiterin den Frauen die schönen, weichen, fließenden und harmonischen Bewegungen des Bauchtanzes nahe bringen. Ganz Frau sein, den Alltag loslassen und hinein in einen Abend mit Klängen aus 1001 Nacht.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch (Münz- oder Fransentuch).

F858 Ilse Sturb, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 18:30–19:30 Uhr** **K**
15 UE € 82,50

F1735 Ilse Sturb, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 19:30–20:30 Uhr** **J**
15 UE € 82,50

F1738 Ilse Sturb, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 17:15–18:15 Uhr** **J**
15 UE € 82,50

BAUCHTANZ FÜR ANFÄNGER/-INNEN MIT VORKENNTNISSEN

Mit diesem Kurs möchte ich ehemalige Schülerinnen von mir ansprechen sowie auch jene Frauen, die Bauchtanz schon probiert haben und ihre Kenntnisse auffrischen bzw. vertiefen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch (Münz- oder Fransentuch).

F1737 Ilse Sturb, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 16:30–18:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 123,75

BAUCHTANZ LIGHT

Mittelstufe

Spaß an der Bewegung und sich selbst etwas Gutes tun stehen bei diesem Kurs im Vordergrund. In diesem Semester erlernen wir u.a. auch Schrittfolgen, aus denen wir nach und nach eine Choreografie aufbauen.

F1736 Doris Schmidl, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 14:00–15:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 123,75

BAUCHTANZ FÜR FORTGESCHRITTENE

Mit diesem Kurs möchte ich all jene Frauen ansprechen, die Grundkenntnisse des orientalischen Tanzes besitzen und ihre Kenntnisse auffrischen bzw. vertiefen möchten! Weiter geht es mit viel Spass und Freude an den schönen, harmonischen Bewegungen und Ausdruck dieses Tanzes mit Musik aus 1001 Nacht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch (Münz- oder Fransentuch).

F857 Ilse Sturb, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 17:30–18:30 Uhr** K
15 UE € 82,50

CAPOEIRA NEU

Schnupperkurs für Anfänger

Capoeira ist eine brasilianische Tanz-Kampfkunst, die vor 300 Jahren von den afro-brasilianischen Sklaven entwickelt wurde. Capoeira ist eine Mischung aus Kampf, Tanz, Spiel, Musik und Akrobatik. Im Gegensatz zu anderen Kampfsportarten wird Capoeira nicht „gekämpft" sondern „gespielt". Das Grundprinzip ist, einem Angriff auszuweichen und in einen Gegenangriff umzuwandeln, wobei alle Bewegungen in Tanz- und spielerischen Akrobatikbewegungen eingebaut sind.

Capoeira ist Improvisation, persönlicher Ausdruck und Lebensfreude, bringt Kraft, Reaktionsvermögen, Flexibilität und Körperbeherrschung, und das Training macht einfach Spaß.

F1868 Mag.ª Daniela Hofmann Rodrigues, **Sa 1x; 06.10.2012; 10–13 Uhr** **D**
3 UE € 19,50

F1869 Mag.ª Daniela Hofmann Rodrigues, **Sa 1x; 17.11.2012; 10–13 Uhr** **D**
3 UE € 19,50

F1870 Mag.ª Daniela Hofmann Rodrigues, **Sa 1x; 26.01.2013; 10–13 Uhr** **D**
3 UE € 19,50

CAPOEIRA FÜR ANFÄNGER/-INNEN 40+ NEU

Capoeira ist eine brasilianische Tanz-Kampfkunst, die vor 300 Jahren von den afro-brasilianischen Sklaven entwickelt wurde. Capoeira ist eine Mischung aus Kampf, Tanz, Spiel, Musik und Akrobatik. Im Gegensatz zu anderen Kampfsportarten wird Capoeira nicht „gekämpft" sondern „gespielt". Das Grundprinzip ist, einem Angriff auszuweichen und in einen Gegenangriff umzuwandeln, wobei alle Bewegungen in Tanz- und spielerischen Akrobatikbewegungen eingebaut sind. Capoeira ist Improvisation, persönlicher Ausdruck und Lebensfreude, bringt Kraft, Reaktionsvermögen, Flexibilität und Körperbeherrschung, und das Training macht einfach Spaß.

F1871 Mag.ª Daniela Hofmann Rodrigues,
Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 9:00–10:30 Uhr **D**
22,5 UE € 123,75

CAPOEIRA FÜR ANFÄNGER/-INNEN NEU

F1839 N.N., **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **K**
22,5 UE € 123,75

CAPOEIRA FÜR MÄSSIG FORTGESCHRITTENE NEU

F1840 N.N., **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **K**
22,5 UE € 123,75

ORIENTALISCHER TANZ AUS DER MITTE

Erlernen der orientalischen Tanzbewegungen, die den Körper kräftigen, dehnen, entspannen - mit Humor und viel Zeit für Tanz, Körperwahrnehmung und Improvisation. Der orientalische Tanz hat gesundheitsfördernde Wirkung in körperlicher sowie seelischer Hinsicht und lässt Sie Ihre Schönheit und Weiblichkeit genießen. Keine Vorkenntnisse nötig, bitte ein Tuch für die Hüften mitbringen.

F844 Mag.ª Elfriede Rechberger, **Sa 1x; 10.11.2012; 10–14 Uhr** **D**
4 UE € 26,-

F845 Mag.ª Elfriede Rechberger, **Sa 1x; 01.12.2012; 10–14 Uhr** **D**
4 UE € 26,-

DIE KRAFT AUS DER MITTE

Erleben Sie Vitalität-Entspannung-Innere Balance!
Weich fließende, runde, rhythmisch lockernde Bewegungen aus dem orientalischen Bauchtanz, kombiniert mit sanften Dehn-, Spür- und Entspannungsübungen aus dem Luna Yoga und Qi Gong fördern das Fließen der Lebensenergie im ganzen Körper, das Stärken der Körpermitte, Körperbewusstsein, Lebensfreude und innere Balance.

F846 Mag.ª Ursula Merzo, **Fr 1x; 05.10.2012; 18–20:30 Uhr** **D**
2,5 UE € 16,25

LATINO BODYSTYLING MIT PILATES-ELEMENTEN

Ein Kombi-Workout, das schwungvolle Ganzkörperbewegungen mit fokussierten Pilatesübungen verbindet. Dieses Training kräftigt, dehnt, stärkt und verbessert die Körperhaltung. Spaß und Latino-Feeling motivieren zusätzlich.

F850 Martina Schörg, **Mi, 4x; 5.9.–26.9.2012; 16:00–17:30 Uhr** **D**
6 UE € 39,-

F851 Martina Schörg, **Di, 4x; 4.9.–25.9.2012; 16:00–17:30 Uhr** **D**
6 UE € 39,-

F853 Fitness KARTE Martina Schörg, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 15:00–16:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 123,75

LATINO DANCE UND FUN

Karibische Musik und Freude an tänzerischer Bewegung in der Gruppe lockert und entspannt auf schwungvolle Weise. Einfache Schritte mit dem typischen Latino-Hüftschwung ergeben ein Ausdauer-Koordinationstraining mit hohem Spaßfaktor.

F852 Fitness KARTE Martina Schörg, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 16:30–17:30 Uhr** **D**
15 UE € 82,50

LINE-DANCE

Tanz mit – tanz Dich fit mit Line-Dance. Line-Dance ist leicht zu erlernen, da die Schrittfolgen einfach sind. Line-Dance ist Geselligkeit pur, denn Sie tanzen zu Melodien wie Boogie, Country-music, Cha-Cha-Cha.
Line-Dance ist vor allem für Singles geeignet, denn Sie tanzen in der Linie, d.h. jede/r tanzt für sich allein. Für Line-Dance ist niemand zu alt oder zu jung!
Zu jedem gelernten Tanz gibt es eine genaue Tanzanleitung. Line-Dancer benötigen keine

Vorkenntnisse, nur Freude an Rhythmus und Bewegung. Line-Dance ist auch Training für Körper und Geist. Um das zu erleben, gibt es nur einen Weg: Mitmachen!
Bitte mit Wohlfühlkleidung kommen. Ideale Schuhe: Schuhe mit Ledersohle oder Sportschuhe für innen (mit hellen Sohlen)!

F856 Angela Kornfeil, **Mi, 10x; 10.10.2012–9.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **D**
15 UE € 82,50

F854 Angela Kornfeil, **Fr, Sa, 2x; 23.11.2012–24.11.2012; 18:00–21:00 Uhr** **D**
6 UE € 51,-

SQUARE- UND CONTRA-DANCE

Square-Dance ist ein Tanz, dessen Eigenart und besonderer Reiz darin besteht, dass die TänzerInnen nicht selbstständig bestimmen, welche Figuren sie tanzen wollen, sondern das tanzen sollten, was ihnen ein Caller ansagt. Jeweils acht TänzerInnen bilden ein Square, in dem sie gemeinsam tanzen. Da man bei diesem Tanz nichts auswendig können muss, finden auch AnfängerInnen sehr rasch Spaß und Freude an dieser Art der Bewegung.
Kontratänze werden in der Gasse (in Reihen) getanzt, die TänzerInnen stehen einander gegenüber und tanzen Figuren, die angesagt werden.
Flache Schuhe mit Ledersohle unterstützen die Beweglichkeit.

F855 Angela Kornfeil, **Sa 1x; 17.11.2012; 14–17 Uhr** **D**
3 UE € 19,50

STEPPTANZ FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Im Anfängerkurs wird das Exercise von Grundschritten gelehrt sowie Technik, Variatonsschritte und eine Choreographie.
Bitte mitbringen: Stepschuhe oder Schuhe mit Blockabsatz und Ledersohle.

F884 Isolde Kunte, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **K**
22,5 UE € 123,75

STEPPTANZ MIT GERINGEN VORKENNTNISSEN (2. SEMESTER), MÄSSIG FORTGESCHRITTENE

Im Anfängerkurs wird das Exercise von Grundschritten gelehrt sowie Technik, Variatonsschritte und eine Choreographie.
Bitte mitbringen: Steppschuhe oder Schuhe mit Blockabsatz und Ledersohle.

F885 Isolde Kunte, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **K**
22,5 UE € 123,75

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde."

STEPPTANZ FÜR MÄSSIG FORTGESCHRITTENE

Die im Anfängerkurs erlernte Technik und Schritte werden in schnellerem Tempo weitergeführt. Ein neues Exercise und Choreographie werden einstudiert.
Bitte mitbringen: Steppschuhe

F883 Isolde Kunte, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **K**
22,5 UE € 123,75

STEPPTANZ FÜR FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs setzt ein Können von 3-4 Jahren Stepptanz voraus. Schnelles Tempo, Technik und Choreographie.
Bitte mitbringen: Steppschuhe.

F886 Isolde Kunte, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 19:30–21:00 Uhr** **K**
22,5 UE € 123,75

GYMNASTIK

BODY SHAPE FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Body Shaping ist ein Workout um den Körper zu straffen und zu formen. Es werden alle Muskelgruppen gekräftigt. Hier steht nicht der Muskelaufbau im Vordergrund, es geht mehr darum, dem Körper eine schöne Form und eine schöne Silhouette zu geben. Dabei werden hauptsächlich die Skelettmuskeln trainiert, die für eine gute Haltung sorgen. Bauch, Beine und Po sind außerdem Schwerpunkte des Trainings. Zum Ausklang gibt es ein kleines Stretching.

F867 Carmen Hartmann, **Di, 4x; 4.9.–25.9.2012; 18:00–19:00 Uhr** **D**
4 UE € 26,-

F707 Fitness Karte Carmen Hartmann, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 18:00–19:00 Uhr** **Z**
15 UE € 82,50

BODYFIT & BURN FÜR ANFÄNGER/-INNEN & FORTGESCHRITTENE

Eine echte Allround-Stunde für alle, die ein Ganzkörpertraining gepaart mit Ausdauertraining suchen. Die Stunde beginnt mit einem Cardio- und Fitnessteil zur Verbesserung der Kondition. Es folgt ein Workoutteil zur Ganzkörperkräftigung. Es werden alle großen Muskelgruppen trainiert. Wir arbeiten mit Kleingeräten wie Hanteln, Therabändern, Tubes, so dass Spaß und Abwechslung geboten sind. Die Stunde schließt mit einem Entspannungs- und Stretchingteil.

F868 Carmen Hartmann, **Di, 4x; 4.9.–25.9.2012; 19:00–20:00 Uhr** **D**
4 UE € 26,-

F708 Fitness Karte Carmen Hartmann, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 19:00–20:00 Uhr** **Z**
15 UE € 82,50

OSTEOPOROSEVORBEUGUNG

Regelmäßiger Bewegung kommt neben der Ernährung eine wichtige Rolle in der Osteoporoseprävention zu. Im Mittelpunkt dieses Bewegungstrainings stehen gezielte Kräftigungsübungen für Muskeln und Knochen, die die Knochendichte erhalten sollen. Weitere Schwerpunkte des Kurses sind Gleichgewichts- und Koordinationsübungen sowie Mobilisierungs-, Dehn- und Entspannungsübungen.

F1779 Mag.ª Susanne Liebentritt,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 9:00–10:30 Uhr **J**
22,5 UE € 123,75

F862 Mag.ª Susanne Liebentritt,
Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 11:00–12:00 Uhr **D**
15 UE € 82,50

BAUCH-BEIN-PO

Nach dem Kurs ist Ihr Körper besser in Form, ihre Muskulatur gekräftigt und „Problemzonen" gestrafft. Sie beherrschen Übungen für den Alltag, um dies weiter zu gewährleisten bzw. zu forcieren. Sie können sich aufwärmen sowie Bauch, Beine und Po in Form bringen.

F1809 Olivia Griensteidl, **Mo, 4x; 3.9.–24.9.2012; 18:00–19:00 Uhr** **D**
4 UE € 26,-

F1810 Olivia Griensteidl, **Mo, 4x; 3.9.–24.9.2012; 19:00–20:00 Uhr** **D**
4 UE € 26,-

F841 Mag.ª Carina Steindl, **Di, 4x; 4.9.–25.9.2012; 20:00–21:00 Uhr** **D**
4 UE € 26,-

F1801 Olivia Griensteidl, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 18:00–19:00 Uhr** **N**
15 UE € 82,50

F1802 Olivia Griensteidl, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 19:00–20:00 Uhr** **N**
15 UE € 82,50

F842 Mag.ª Carina Steindl, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 20:00–21:00 Uhr** **N**
15 UE € 82,50

Kursort: 1070, Neustiftgasse 100 / Turnsaal

F1806 Olivia Griensteidl, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 20:00–21:00 Uhr**
15 UE € 82,50

BODYSTYLING

Nach dem Kurs beherrschen Sie ein Trainingsprogramm zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, um die Proportionen Ihres Körpers zu harmonisieren. Sie können sich aufwärmen, spezielle Muskelbereiche aufbauen und Ihr Gewebe straffen. Sie kennen Wege, um an Ihrer Figur zu arbeiten, können beanspruchte Muskeln dehnen und entspannen.

F865 Mag.ª Simin Ahmadi-Pandjaki,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 19:00–20:00 Uhr **Z**
15 UE € 82,50

PROBLEMZONENGYMNASTIK FÜR DAMEN

Nach dem Kurs ist Ihr Körper besser in Form, ihre Muskulatur gekräftigt und „Problemzonen" gestrafft. Sie beherrschen Übungen für den Alltag, um dies weiter zu gewährleisten bzw. zu forcieren. Sie können sich aufwärmen sowie Bauch, Beine, und Po in Form bringen. Sie sind in der Lage, Ihren Rücken sowie Herz und Kreislauf zu stärken, beanspruchte Muskeln zu dehnen und zu entspannen.

F814 Ingrid Seewald, **Di, 4x; 4.9.–25.9.2012; 9:00–10:30 Uhr** **D**
6 UE € 39,-

F815 Ingrid Seewald, **Mi, 4x; 5.9.–26.9.2012; 9:00–10:30 Uhr** **D**
6 UE € 39,-

F816 Ingrid Seewald, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 123,75

F817 Ingrid Seewald, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 123,75

F818 Ingrid Seewald, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 123,75

GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR FRAUEN MIT SCHWERPUNKT BECKENBODEN

In diesem Kurs erwartet Sie ein sanftes Bewegungstraining, in dessen Mittelpunkt der Beckenboden steht. Neben allgemeinen Dehn-, Kräftigungs- und Mobilisierungsübungen lernen Sie in diesem Kurs, Ihren Beckenboden bewusst wahrzunehmen, zu aktivieren und zu entspannen. Ein weiterer Schwerpunkt des Kurses ist das Erlernen der Integration des Beckenbodens in den Alltag. Sie erfahren, wie Sie Ihren Beckenboden in alltägliche Bewegungsabläufe miteinbeziehen können, um so den Alltag zum Training zu nutzen. Gezielt ausgeführtes Beckenbodentraining hilft Problemen wie Inkontinenz und Organsenkungen vorzubeugen und die Wirbelsäule zu entlasten.

F1770 Mag.a Susanne Liebentritt,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 10:30–11:30 Uhr **J**
15 UE € 82,50

FIT UND STARK IN DER WEIBLICHEN MITTE

Beckenbodentraining für Anfängerinnen nach dem Bebo-Konzept®
Um eine Stabilität des Körpers zu erreichen, brauchen sie mobile Schultern, Arme und Beine sowie eine stabile Mitte, damit der Atem ungehindert fließen kann. Ein aktiver Beckenboden ist für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit ausschlaggebend. Ein schwacher Bebo-Muskel kann u.a. zu Inkontinenz, Rückenproblemen oder zu Störungen in der Sexualität führen. Ein gezieltes Training stärkt „unsichtbare", im Körperinneren verborgene Muskeln. Es erwartet sie ein ganzheitliches Bewegungsprogramm zum Stärken und Entspannen vieler Muskelgruppen, im Speziellen unserer weiblichen Mitte. Für Frauen aller Altersgruppen geeignet!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Socken.
F819 Sylvia Schöber-Starcel, DGKS,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 15:00–16:00 Uhr **D**
15 UE € 82,50

BECKENBODENGYMNASTIK/BECKENBODENTRAINING

Nach dem Kurs kennen Sie ein Programm zum Training der Beckenbodenmuskulatur. Sie wissen, wie man eine Trainingseinheit beginnt und beendet. Sie beherrschen Übungen, die die Beckenbodenmuskulatur stärken und das harmonische Zusammenspiel mit anderen Muskeln fördern und Sie können das Erlernte im Alltag anwenden.
Für Frauen: Die Übungen eignen sich um Menstruationsprobleme, Wechselbeschwerden, Blasenschwäche und Gebärmuttersenkung zu verhindern bzw. vorzubeugen.
Für Männer: Die Übungen eignen sich, um Blasenschwäche und Prostatabeschwerden zu verhindern bzw. vorzubeugen.
F880 Jagoda Lessel, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 16:00–17:00 Uhr** **D**
15 UE € 82,50

AKTIVER BECKENBODEN

Beckenbodentraining im Alltag für Frauen
F861 Mag.ª Susanne Liebentritt,
Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 10:00–11:00 Uhr **D**
15 UE € 82,50

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde."

BECKENBODENGYMNASTIK/BECKENBODENTRAINING & HÜFTE

Sie entwickeln ein neues und intensives Gefühl für Ihren Beckenboden und erleben die Übungen mit Vorstellungskraft und Schwung für Ihre Hüften in Kombination mit kleinen Tanzschritten neu.

F1717 Olivia Löschnig, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 16:00–17:00 Uhr** **J**
15 UE € 82,50

F1747 Olivia Löschnig, **Mo, 4x; 3.9.–24.9.2012; 16:00–17:00 Uhr** **J**
4 UE € 22,-

BECKEN UND RÜCKEN IN BEWEGUNG FÜR DAMEN

Ganzheitliches Beckenbodentraining zur Stärkung der dreischichtigen Beckenbodenmuskulatur, um das Bindegewebe zu stützen und Senkungs- und Blasenproblemen vorzubeugen. Durch gezielte Übungen die Wirbelsäule mobilisieren, Verspannungen lösen, die vernachlässigte Muskulatur kräftigen, dehnen und stabilisieren. Durch eine spannungsvolle Körperhaltung werden Wirbelsäule und Beckenboden harmonisch im Gleichgewicht gehalten.

F1816 Ute Schittenhell, **Mo, 3x; 10.09.2012–24.09.2012; 9:00–10:30 Uhr** **D**
4,5 UE € 29,25

F1823 Ute Schittenhell, **Mo, 12x; 1.10.–17.12.2012; 9:00–10:30 Uhr** **D**
18 UE € 99,-

CALLANETICS ® +

Nach dem Kurs kennen Sie die spezielle Methode von Callanetics. Sie wissen, wie man eine Trainingseinheit beginnt und beendet und können Ihre Tiefenmuskulatur mit langsamen und wiederholten Übungen trainieren. Das in den 1990er Jahren von der Amerikanerin Callan Pickney entwickelte Ganzkörpertraining erreicht mit langsamen und oftmals wiederholten Übungen vor allem ein Training der Tiefenmuskulatur und eine Straffung des Körpers.

F1748 Olivia Löschnig, **Mo, 4x; 3.9.–24.9.2012; 17:00–18:00 Uhr** **J**
4 UE € 22,-

F1715 Olivia Löschnig, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 17:00–18:00 Uhr** **J**
15 UE € 82,50

CALLANETICS ® UND FIT

F1749 Olivia Löschnig, **Mo, 4x; 3.9.–24.9.2012; 18:00–19:00 Uhr** **J**
4 UE € 22,-

F1716 Olivia Löschnig, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 18:00–19:00 Uhr** **J**
15 UE € 82,50

CALAN-TES

Die besten Übungen aus Callanetics und Bauchübungen aus Pilates. Das ideale Ganzkörpertraining und sanftes Bodystyling. Die Muskulatur kräftigen, Problemzonen Bauch, Bein und Po straffen, mehr Selbstbewusstsein und Ausstrahlung gewinnen.

F1751 Olivia Löschnig, **Mi, 4x; 5.9.–26.9.2012; 10:30–11:30 Uhr** **J**
4 UE € 22,-

F1746 Olivia Löschnig, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 10:30–11:30 Uhr** **J**
15 UE € 82,50

THERA-BAND: FITNESSSTUDIO IM TASCHENFORMAT

Fitness und Kraft aufzubauen erfordert nicht unbedingt viel Zeit und Geld. Das effektive Training mit dem Thera-Band ermöglicht Ihnen, jeden Muskel wie Bizeps und Trizeps zu trainieren. Die Übungsreihen bieten ein optimales Gleichgewicht zwischen Belastung und Erholung. Der Oberkörper wird genauso trainiert wie die Bauch-Bein-Po-Region. Bewegungsabläufe helfen Ihnen, Ihre Körperwahrnehmung zu schulen und Stress abzubauen. Dieses Training eignet sich für Damen und Herren.

F1820 Ute Schittenhell, **Do, 4x; 6.9.–27.9.2012; 9:00–10:00 Uhr** **D**
4 UE € 26,-

F1826 Ute Schittenhell, **Do, 10x; 4.10.–13.12.2012; 9:00–10:00 Uhr** **K**
10 UE € 55,-

GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR SENIOREN/-INNEN, ANFÄNGER/-INNEN & FORTGESCHRITTENE

Ganzheitliches Bewegungstraining mit Erhaltung und Wiederherstellung der Gelenksgesundheit. Mildes Herz-Kreislauftraining, Sitzgymnastik und Gleichgewichtstraining, Dehnen, Kräftigen, Durchbluten. Bitte bequeme Kleidung und Handtuch mitbringen!

F1714 Maria Wessely-Kramer,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 10:30–12:00 Uhr **J**
22,5 UE € 123,75

GESUNDHEITSGYMNASTIK FÜR JUNGGEBLIEBENE

Nach dem Kurs wissen Sie, wie man eine Trainingseinheit beginnt und beendet. Sie sind in der Lage, unbeweglich gewordene Körperpartien zu mobilisieren, Muskelgruppen zu kräftigen bzw. zu dehnen und Ihre Wirbelsäule zu stärken. Sie beherrschen Übungen zur Verbesserung Ihrer Haltung und der Bewegungsabläufe im Alltag.

F1745 Olivia Löschnig, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 123,75

F1750 Olivia Löschnig, **Mi, 4x; 5.9.–26.9.2012; 9:00–10:30 Uhr** **J**
6 UE € 33,-

GYMNASTIK FÜR SCHWANGERE NEU

F1837 N.N., **Mo, 6x; 1.10.–5.11.2012; 11:30–12:30 Uhr** **D**
6 UE € 39,-

F1838 N.N., **Mo, 6x; 12.11.–17.12.2012; 11:30–12:30 Uhr** **D**
6 UE € 39,-

EINFÜHRUNG IN DIE ALEXANDER TECHNIK NEU

Leichtigkeit in Haltung und Bewegung: mithilfe der Alexander Technik werden ungünstige Bewegungsmuster erkannt und geändert, übermäßige Muskelspannung, die zu Beschwerden führen kann, wird abgebaut. In diesem Einführungsworkshop werden Sie die Aleaxnder Technik kennenlernen und ausprobieren.
Bequeme Kleidung und rutschfeste Socken wären von Vorteil.

F1846 Mag.ª Theodora Kapellou, **Do 1x; 13.09.2012; 16–17:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 9,75

F1847 Mag.ª Theodora Kapellou, **Do 1x; 20.09.2012; 16–17:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 9,75

F1848 Mag.ª Theodora Kapellou, **Sa 1x; 13.10.2012; 9–12 Uhr** **D**
3 UE € 19,50

F1849 Mag.ª Theodora Kapellou, **Sa 1x; 15.12.2012; 9–12 Uhr** **D**
3 UE € 19,50

F1850 Mag.ª Theodora Kapellou, **Sa 1x; 19.01.2013; 9–12 Uhr** **D**
3 UE € 19,50

ALEXANDER TECHNIK NEU

In diesem Kurs werden wir uns hauptsächlich der Arbeit auf dem Boden widmen, um vor allem dem Rücken Gelegenheit zu geben, unnötige Spannung abzubauen. Ziel des Kurses ist, Aspekte der Alexander Technik in den Alltag zu integrieren und davon zu profitieren.
Bitte mitnehmen: warme und bequeme Kleidung, rutschfeste Socken sowie ein kleines Handtuch.

F1843 Mag.ª Theodora Kapellou, **Do, 4x; 4.10.–25.10.2012; 16:00–17:30 Uhr** **D**
6 UE € 33,-

F1844 Mag.ª Theodora Kapellou, **Do, 4x; 8.11.–29.11.2012; 16:00–17:30 Uhr** **D**
6 UE € 33,-

F1845 Mag.ª Theodora Kapellou, **Do, 4x; 10.1.–31.1.2013; 16:00–17:30 Uhr** **D**
6 UE € 33,-

GESUNDHEITSGYMNASTIK 60+

mit Schwerpunkt Wirbelsäule
Sanfte Gymnastik zur Stärkung des Rückens, zur Verbesserung der Beweglichkeit sowie zur Lösung von Verspannungen. Koordinations-und Gleichgewichtsübungen zur Sturzprophylaxe ergänzen das Angebot.

F859 Mag.ª Susanne Liebentritt,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 11:00–12:00 Uhr **D**
15 UE € 82,50

GESUNDHEITSGYMNASTIK

In diesem Kurs, der für Männer und Frauen aller Altersgruppen geeignet ist, erfahren Sie ein ganzheitliches, sanftes Körper- und Bewegungstraining als Ausgleich zu Bewegungsarmut bzw. zu einseitigen Belastungen im Alltag. Die Muskulatur wird gezielt gekräftigt, gedehnt und entspannt. Um die Körperwahrnehmung zu fördern, steht die achtsame, bewusste Ausführung der Übungen im Vordergrung. Zeit zum Aufspüren von Veränderungen unterstützt die entspannende Wirkung der Übungen. Spezielle Aufmerksamkeit kommt dabei den Bereichen Rücken-Schulter-Nacken zu. Sie erhalten auch Anregungen, um mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen.
Kursort: 1060, Loquaiplatz 4 / Turnsaal

F874 Mag.ª Susanne Liebentritt, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 18:00–19:30 Uhr**
22,5 UE € 123,75

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter: Bestellungen unter office.mariahilf@vhs.at

ISMAKOGIE

Sanftes Muskeltraining von Kopf bis Fuß

Nach dem Kurs können Sie durch spezielle Übungen richtig sitzen, gehen, stehen und atmen. Sie wissen, wie Sie Ihre strapazierte Wirbelsäule regenerieren, Verspannungen lösen, Ihre Durchblutung und Ihren Kreislauf anregen und haben ein neues Körpergefühl. Für jede Altersgruppe geeignet. Ismakogie ist eine von der Wienerin Anne Seidel entwickelte Haltungs- und Bewegungslehre für den Alltag. Das Kunstwort steht für physiologisch „ideale Schwingungsrhythmik der beeinflussbaren Muskeln im Alltagsleben nach erkennbaren körpereigenen Ordnungsgesetzen". Die Endsilbe „-gie" wurde für „Lehre von" angehängt.

F820 Brigitte Pichler, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 17:30–19:00 Uhr** **D**
22,5 UE € 123,75

F1733 Maria Pohl, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 18:00–19:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 123,75

F821 Brigitte Pichler, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 17:15–18:45 Uhr** **K**
22,5 UE € 123,75

UN, DEUX, TROIS ET HOP: LA GYM EN FRANÇAIS

Sanftes Körpertraining lockert, kräftigt und entspannt, gleichzeitig genießen Sie ein bain linguistique, denn die Übungen werden in französischer Sprache angesagt.
Die musikalische Begleitung kommt natürlich aus dem frankophonen Raum.
Zur sprachlichen Einstimmung gibt es einen Schnellkurs mit dem wichtigsten Vokabular, dann heißt es: „Un, deux, trois et hop..." - die Sprache geht in den Körper über.
Voraussetzung: Basis-Französischkenntnisse

F1761 Mag.ª Monika Heller, **Mi 1x; 28.11.2012; 19:30–21 Uhr** **J**
1,5 UE € 9,75

F1762 Mag.ª Monika Heller, **Mi 1x; 12.12.2012; 19:30–21 Uhr** **J**
1,5 UE € 9,75

F1763 Mag.ª Monika Heller, **Mi 1x; 16.01.2013; 19:30–21 Uhr** **J**
1,5 UE € 9,75

Die VHS unterstützt Sie bei Ihrer betrieblichen Gesundheitsförderung
GESUNDHEITSANGEBOTE
für MitarbeiterInnen
www.vhs.at info@vhs.at +43 1 893 00 83

FIT & FUN - SENIORINNEN 50+ ANFÄNGER/-INNEN

Nach dem Kurs verfügen Sie über eine verbesserte Beweglichkeit, Koordination und Kondition. Abwechslungsreiches Programm mit Musik:

- allgemeine Fitness
- Dehnen/Mobilisieren verkürzter Muskelgruppen
- Kräftigen abgeschwächter Muskelgruppen
- Übungen zur Verbesserung der Koordination
- Übungen mit Handgeräten (Bälle, Stäbe, Reifen, Theraband, Hantel, Seile)
- Gruppen und Partnerübungen für Kommunikation und Wahrnehmung
- tänzerische Elemente, Schrittkombinationen
- Gedächtnistraining

F1766 Sylvia Ghadimi, **Do, 14x; 4.10.2012–31.1.2013; 15:00–16:00 Uhr** **J**
14 UE € 77,-

ZUMBA® FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Zumba® ist die Verschmelzung von lateinamerikanischer und internationaler Musik zu einem effektiven Fitnessprogramm. Die Kombination von Aerobic und Tanzschritten macht Spaß, strafft ganz nebenbei den Körper, heizt den Kalorienverbrauch an und verbessert die Ausdauer. Da die Schritte einfach erlernbar sind, ist keinerlei Tanzerfahrung notwendig. Lernen Sie den neuen Fitnesstrend kennen und entdecken Sie den Spaß an der Bewegung zu schwungvoller, mitreißender Musik!
Bitte mitbringen: Turnkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Trinkflasche.

F1764 Mag.ª Andrea Fuhrmann,
Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 19:45–20:45 Uhr **J**
15 UE € 82,50

ZUMBA® FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Zumba® ist Spaß, gute Laune und Party. Es ist ein einfacher Einstieg in dieses effektive Tanzfitness-Workout mit hohem Kalorienverbrauch. Wir bewegen uns zu Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Die TeilnehmerInnen werden fit und gewinnen an Energie ohne zu merken, dass sie ein Fitnesstraining absolvieren.

F1787 Cornelia Millwisch, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 8:30–9:30 Uhr** **J**
15 UE € 82,50

F1785 Fitness Karte Cornelia Millwisch, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 123,75

ZUMBA GOLD FÜR ANFÄNGER/-INNEN NEU

Zumba Gold ist geeignet für ältere aktive Menschen, die sich im Herzen jung fühlen, Schwangere und Personen, die ihren Weg zu einem sportlichen, gesünderen Leben erst begonnen haben. Die Elemente der Zumba Party wie die lateinamerikanische Musik und die leicht erlernbaren Schritte werden beibehalten. Wir bewegen uns zu Rhythmen wie z.B. Salsa, Cumbia, Merengue, Belly Dance, Tango, Flamenco. Das Wichtigste ist der Spaß!

F1788 Cornelia Millwisch, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 9:30–10:30 Uhr** **J**
15 UE € 82,50

F1786 Cornelia Millwisch, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 12:00–13:00 Uhr** **J**
15 UE € 82,50

ZUMBA-FITNESS® BASIC

Das Workout ist wie bei Zumba-Fitness®, zu Beginn werden die Schritte langsam geübt, das Tempo in jeder Stunde langsam gesteigert.
Bitte mitbringen: Handtuch, Trinkflasche.

F1805 Olivia Griensteidl, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 15:00–16:00 Uhr** **D**
15 UE € 82,50

ZUMBA-FITNESS®

Zumba-Fitness® ist das neue Workout mit Musik aus Lateinamerika. Das Workout verspricht ein ganzheitliches Körpertraining mit einer Mischung aus Aerobic und Tanz. Es ist für alle InteressentInnen, ob AnfängerInnen oder Fortgeschrittene und für jedes Alter geeignet. Garantiert werden gute Laune und viel Spaß!
Bitte mitbringen: Handtuch, Trinkflasche.

F836 Cornelia Millwisch, **Mo, 4x; 3.9.–24.9.2012; 9:00–10:00 Uhr** **D**
4 UE € 26,-

F837 Cornelia Millwisch, **Mo, 4x; 3.9.–24.9.2012; 10:00–11:00 Uhr** **D**
4 UE € 26,-

F1808 Olivia Griensteidl, **Mo, 4x; 3.9.–24.9.2012; 16:00–17:00 Uhr** **D**
4 UE € 26,-

F1812 Olivia Griensteidl, **Do, 4x; 6.9.–27.9.2012; 20:00–21:00 Uhr** **D**
4 UE € 26,-

F838 Fitness Karte Cornelia Millwisch, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 9:00–10:00 Uhr** **K**
15 UE € 82,50

F840 Cornelia Millwisch, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 11:00–12:00 Uhr** **K**
15 UE € 82,50

F1800 Olivia Griensteidl, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 16:00–17:00 Uhr** **D**
15 UE € 82,50

F1863 N.N., **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 18:00–19:00 Uhr** **N**
15 UE € 82,50

F1864 N.N., **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 19:00–20:00 Uhr** **N**
15 UE € 82,50

F1865 N.N., **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 20:00–21:00 Uhr** **N**
15 UE € 82,50

F1807 Olivia Griensteidl, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 20:00–21:00 Uhr** **D**
15 UE € 82,50

ZIRKELTRAINING NEU

Sehr abwechslungsreiche Ganzkörperkräftigung. An mehreren Stationen, die im Kreis angeordnet sind, werden Kräftigungsübungen für den gesamten Körper durchgeführt.

F839 Cornelia Millwisch, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 10:00–11:00 Uhr** **K**
15 UE € 82,50

KONDITIONSTRAINING

Nach dem Kurs sind Ihre konditionelle Leistungsfähigkeit und Ihre Ausdauer durch intensive Bewegung erhöht. Sie wissen, wie man eine Trainingseinheit beginnt und beendet und wie Sie gezielt Ihre Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit trainieren.

Kursort: 1070, Zieglergasse 21 / Gymnastikraum

F1867 N.N., **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 19:30–20:30 Uhr**
15 UE € 82,50

TAE BOXING

Mobilisieren der Muskelgruppe im Gehen als Warm Up. Danach unterschiedliche Stundeninhalte mit Zusatzgeräten (z.B. Therabänder) oder koordinative, gesundheitliche, konditionelle Übungen. Zum Abschluss gibt es ein Workout und Stretching.

Kursort: 1070, Zieglergasse 21 / Gymnastikraum

E1866 N.N., **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 18:00–19:30 Uhr**
22,5 UE € 123,75

MUSIKGYMNASTIK

Für Damen und Herren

Nach dem Kurs verfügen Sie über eine verbesserte Beweglichkeit, Koordination und Kondition. Sie wissen, wie man eine Trainingseinheit beginnt und beendet und können verschiedene Übungen ausführen, um Ihre allgemeine Fitness zu steigern.

F835 Wanda Salzer, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 18:00–19:00 Uhr** **D**
15 UE € 82,50

WORKOUT MIT MUSIK

Kursort: 1070, Zieglergasse 21 / Gymnastikraum

F875 Brigitte Friess, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 18:00–19:00 Uhr**
15 UE € 82,50

Kursort: 1070, Zieglergasse 21 / Gymnastikraum

F876 Fitness KARTE Brigitte Friess, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 19:00–20:00 Uhr**
15 UE € 82,50

GESUNDES BEWEGEN MIT PILATES

für AnfängerInnen und leicht Fortgeschrittene

Pilates ist die sanfte Trainingsmethode, die Körper und Geist formt. Nicht nur das gesunde Bewegen und Kräftigen wird erlernt, sondern auch ein gestreckter, geschmeidiger Körper mit schlanken Muskeln wird aufgebaut. Dadurch verbessert sich auf schonende Art unser Körperbewusstsein, unser Aussehen und damit auch das gesamte Lebensgefühl. Da es sich um natürlich fließende Bewegungsabläufe handelt, ist die Trainingsmethode für alle geeignet, egal ob Sie besonders fit sind oder bisher noch keinen Sport betrieben haben.

F1757 Fitness KARTE Roswitha Morianz, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 123,75

STARKER RÜCKEN MIT PILATESELEMENTEN

Rückenbeschwerden stellen die am häufigsten auftretenden Schmerzen in allen Altersgruppen dar. Joseph Pilates entwickelte ein Konzept, um seinen eigenen schwächlichen Körper zu kräftigen und seine Rückenschmerzen zu kurieren. Es werden Übungen zum Kräftigen und Dehnen der Rückenmuskulatur sowie zum Mobilisieren der Wirbelsäule vorgestellt.

F1758 Fitness KARTE Roswitha Morianz, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 10:30–11:30 Uhr** **J**
15 UE € 82,50

PILATES FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Pilates ist ein Gymnastiksystem, bei dem durch schonendes Training mit langsamen, gleichmäßigen, fließenden Bewegungen, die zentriert, kontrolliert und mit der Atmung koordiniert auszuführen sind, die Harmonie von Körper und Geist beeinflusst wird. Die Methode bewirkt ein besseres Körpergefühl und Körperbewusstsein, hilft Verspannungen abzubauen und kräftigt und stärkt die Muskulatur auf sanfte Art.

F869 Carmen Hartmann, **Di, 4x; 4.9.–25.9.2012; 20:00–21:00 Uhr** **D**
4 UE € 31,20

F706 Carmen Hartmann, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 20:00–21:00 Uhr** **Z**
15 UE € 82,50

PILATES FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Nach dem Kurs sind Ihre tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen mobilisiert, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Sie können sich aufwärmen und Ihre Aufmerksamkeit gezielt in Ihren Körper lenken, um Verspannungen und Blockaden mit Kraft zu lösen. Sie wissen, wie Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit durch Dehnung und Balance steigern sowie Ihre Körperhaltung verbessern.
Joseph Hubert Pilates entwickelte ein Konzept eines ganzheitlichen Körpertrainings, das zu einer guten Konstitution und Haltung beitragen soll.
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Trainingskleidung, Socken.

F1811 Olivia Griensteidl, **Do, 4x; 6.9.–27.9.2012; 19:00–20:00 Uhr** **D**
4 UE € 31,20

F1836 N.N., **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 10:30–11:30 Uhr** **D**
15 UE € 82,50

Kursort: 1070, Neustiftgasse 100 / Turnsaal

F1804 Fitness KARTE Olivia Griensteidl, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 19:00–20:00 Uhr**
15 UE € 82,50

F825 Maria Nöbauer, BA, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 19:00–20:00 Uhr** **D**
15 UE € 82,50

PILATES FÜR ANFÄNGER/-INNEN MIT VORKENNTNISSEN

F822 Maria Nöbauer, BA,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 18:00–19:00 Uhr **N**
15 UE € 82,50

PILATES MÄSSIG FORTGESCHRITTENE

Kursort: 1070, Neustiftgasse 100 / Turnsaal

F1803 Olivia Griensteidl, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 18:00–19:00 Uhr**
15 UE € 82,50

PILATES FORTGESCHRITTENE

F823 Maria Nöbauer, BA,
Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013;
19:00–20:00 Uhr **D**
15 UE € 82,50

F824 Maria Nöbauer, BA,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013;
18:00–19:00 Uhr **D**
15 UE € 82,50

PILATES FÜR DIE HÜFTE

Erhalt und Verbesserung der Beweglichkeit und Gelenksstabilisation durch Kräftigung der Muskulatur sowie eine Entlastung der Gelenke durch Verbesserung der Körperhaltung im Allgemeinen.

Kursinhalt:

- Vertrautmachen mit den Grundprinzipien des Pilatestrainings, wie Konzentration auf die Körpermitte, die Atemtechnik und eine präzise und kontrollierte Bewegungsausführung.
- Sanfte Mobilisation der Wirbelsäule und des Beckens sowie ein auf die speziellen Bedürfnisse bei Hüftgelenksproblemen angepasstes Mattenprogramm. Der große Gymnastikball und der Einsatz von Kleingeräten (Redondoball, Theraband) unterstützen die Übungsausführung und bringen Spaß und Abwechslung ins Training!

Als körperliche Voraussetzung sollten Sie in der Lage sein, sich selbständig auf die Matte zu legen und wieder aufzustehen. Empfohlen werden bequeme Kleidung, ABS-Socken und die Mitnahme von zwei Handtüchern.

Zielgruppe: PilatesanfängerInnen bis mäßig Fortgeschrittene mit Hüftgelenksproblemen, auch nach Hüftgelenksersatz, die aktiv etwas zum Erhalt iher Gesundheit beitragen wollen. Dies ist jedoch kein Osteoporose-Training und nicht auf die Bedürfnisse älterer Menschen mit Hüftgelenksersatz nach Schenkelhalsbruch aufgrund von Osteoporose abgestimmt.

F1828 Ursula Grasser, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 18:00–19:00 Uhr** **D**
15 UE € 82,50

IM EINKLANG – BASIC-TRAINING FÜR ANFÄNGER/-INNEN

Das ImEinklang-Training ist ein spezielles, abwechslungsreiches und wirkungsvolles Training für Körper und Geist. Es ist aus meiner Trainingsarbeit entstanden und entwickelt sich ständig weiter. Die Einheiten werden dem Niveau der jeweiligen Gruppe angepasst. Das Training fördert zwei der wichtigsten Pfeiler der menschlichen Gesundheit: Bewegung und Entspannung! Auf Basis ganzheitlicher Bewegungskonzepte wie Pilates, Rückentraining, Yoga und Qi Gong werden die Gelenke und für Verspannungen besonders anfällige Körperbereiche achtsam mobilisiert, vor allem die tiefliegende Stützmuskulatur wird gezielt gekräftigt, der ganze Körper sanft gedehnt und der Geist bewusst entspannt. In manchen Kursstunden setze ich besondere Schwerpunkte auf Gleichgewicht, Schulter und Nacken, Füße und Beine und es werden Kleingeräte wie Therabänder und Redondo-Bälle oder Gymnastikbälle verwendet. Das Training verbessert das Körperbewusstsein und die Körperhaltung, baut Stress ab und fördert die innere Ausgeglichenheit und damit die körperliche und geistige Gesundheit und ein positives Lebensgefühl!

F802 DI[in] Irmgard Käfer, **Di, 4x; 4.9.–25.9.2012; 20:00–21:00 Uhr** **D**
4 UE € 30,-

F805 DI[in] Irmgard Käfer, **Di, 15x; 9.10.2012–29.1.2013; 20:00–21:00 Uhr** **D**
15 UE € 112,50

IM EINKLANG – INTERMEDIATE-TRAINING FÜR MÄSSIG FORTGESCHRITTENE

F801 DI[in] Irmgard Käfer, **Di, 4x; 4.9.–25.9.2012; 19:00–20:00 Uhr** **D**
4 UE € 30,-

F804 DI[in] Irmgard Käfer, **Di, 15x; 9.10.2012–29.1.2013; 19:00–20:00 Uhr** **D**
15 UE € 112,50

IM EINKLANG – ADVANCED-TRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE

F800 DI[in] Irmgard Käfer, **Di, 4x; 4.9.–25.9.2012; 18:00–19:00 Uhr** **D**
4 UE € 30,-

F803 DI[in] Irmgard Käfer, **Di, 15x; 9.10.2012–29.1.2013; 18:00–19:00 Uhr** **D**
15 UE € 112,50

BODYSTYLING MIT PILATESELEMENTEN

Verbindet das schwungvolle Ganzkörper-Workout von Bodystyling mit den effizienten, fokussierten Übungen für Bauch, Beckenboden, unteren Rücken und Po nach Pilates.

Das Training formt und kräftigt die Muskulatur, strafft das Gewebe, verbessert die Körperhaltung und macht Spaß. Die Belohnung für konsequente Arbeit sind Wohlbefinden und eine gute Figur!

Kursort: 1060, Loquaiplatz 4 / Turnsaal

F806 Susanne Mraz, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 18:00–19:30 Uhr**
22,5 UE € 123,75

Kursort: 1060, Loquaiplatz 4 / Turnsaal

F807 Susanne Mraz, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 19:30–20:30 Uhr**
15 UE € 82,50

YOGALATES FÜR ANFÄNGER/-INNEN & FORTGESCHRITTENE

Nach dem Kurs sind Ihre tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen mobilisiert, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen. Sie können sich aufwärmen und Ihre Aufmerksamkeit gezielt in Ihren Körper lenken, um Verspannungen und Blockaden mit Kraft zu lösen. Sie wissen, wie Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit durch Dehnung und Balance steigern sowie Ihre Körperhaltung verbessern.
Joseph Hubert Pilates entwickelte ein Konzept eines ganzheitlichen Körpertrainings, das zu einer guten Konstitution und Haltung beitragen soll.

F882 Fitness KARTE Rotraud Kopp, **Di, 15x; 9.10.2012–29.1.2013; 10:30–11:30 Uhr** **K**
15 UE € 82,50

WIRBELSÄULENGYMNASTIK MIT PILATESELEMENTEN FÜR DAMEN

Nach dem Kurs sind Ihre unbeweglich gewordenen Körperpartien mobilisiert, schwächere Muskelgruppen gekräftigt und verkürzte gedehnt. Klassische Übungen für den Rücken werden hier mit Pilates-Elementen verbunden. Bei angenehmer Musik beginnen Sie Verspannungen zu lockern, zu dehnen und zu mobilisieren. Dann konzentrieren Sie sich auf das „Power-House" nach Pilates, nämlich die Muskulatur von Bauch, unterem Rücken, Beckenboden und Po, die Ihnen hilft, die Wirbelsäule zu stabilisieren und Ihre Körperhaltung zu verbessern.

F1710 Susanne Mraz, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 16:30–17:30 Uhr** **J**
15 UE € 82,50

F1711 Susanne Mraz, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 17:30–18:30 Uhr** **J**
15 UE € 82,50

F1712 Susanne Mraz, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 18:30–19:30 Uhr** **J**
15 UE € 82,50

SANFTES RÜCKENTRAINING SPEZIELL FÜR ÄLTERE MENSCHEN

Nach einer kurzen Aufwärmphase Training der Wirbelsäule durch Kräftigungsübungen. Die Übungen werden mit angenehmer und ruhiger Musik untermalt. Neben der klassischen Wirbelsäulengymnastik sind auch fernöstliche Trainingsmethoden eingebaut, da diese besonders gut zur Entspannung geeignet sind und eine Muskelkräftigung des gesamten Körpers bewirken.

F1732 Martina Süss, **Mi, 5x; 3.10.–31.10.2012; 15:00–16:00 Uhr** **J**
5 UE € 27,50

F1734 Martina Süss, **Mi, 6x; 5.12.2012–23.1.2013; 15:00–16:00 Uhr** **J**
6 UE € 33,-

F1739 Martina Süss, **Mi, 4x; 5.9.–26.9.2012; 15:00–16:00 Uhr** **J**
4 UE € 22,-

RÜCKENFIT IN DER MITTAGSPAUSE

im September

Stärke Sie Ihren Rücken und Bauch in nur dreißig Minuten während der Mittagspause! Bitte mitbringen: Turnkleidung

F1740 Martina Süss, **Mi, 4x; 5.9.–26.9.2012; 12:10–12:40 Uhr** **J**
2 UE € 11,-

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Nach dem Kurs sind Ihre unbeweglich gewordenen Körperpartien mobilisiert, schwächere Muskelgruppen gekräftigt und verkürzte gedehnt. Sie wissen, wie man eine Trainingseinheit beginnt und beendet. Sie können im Alltag eine korrekte Körperhaltung einnehmen und Verspannungen lösen.

F1817 Ute Schittenhell, **Mo, 3x; 10.09.2012–24.09.2012; 16:00–17:00 Uhr** **D**
3 UE € 19,50

F1713 Maria Wessely-Kramer, **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 123,75

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter: Bestellungen unter office.mariahilf@vhs.at

WIRBELSÄULENGYMNASTIK FÜR DAMEN

Durch gezielte Mobilisierungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen soll vernachlässigte und überbeanspruchte Muskulatur aktiviert werden, um Haltungsbeschwerden zu vermeiden bzw. ihnen entgegenzuwirken. Körperwahrnehmungs-, Koordinations- und Entspannungsübungen ergänzen das Programm. Im Kurs lernen Sie auch wirbelsäulengerechtes Verhalten im Alltag - beim Sitzen, Stehen, Heben und Tragen.

F1741 Mag.ª Susanne Liebentritt,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 17:30–18:30 Uhr **J**
15 UE € 82,50

F1742 Mag.ª Susanne Liebentritt,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 18:30–19:30 Uhr **J**
15 UE € 82,50

F1743 Mag.ª Susanne Liebentritt,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 19:30–20:30 Uhr **J**
15 UE € 82,50

GESUNDER RÜCKEN/HALTUNGS- UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Nach dem Kurs sind Ihre unbeweglich gewordenen Körperpartien mobilisiert, schwächere Muskelgruppen gekräftigt und verkürzte gedehnt. Ihre Bauch-, Gesäß- und Schultermuskulatur ist gestärkt und Sie beherrschen Übungen für eine gesunde Wirbelsäule.

F1759 Maria Wessely-Kramer, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 9:00–10:30 Uhr** **J**
22,5 UE € 123,75

F1818 Ute Schittenhell, **Mo, 3x; 10.09.2012–24.09.2012; 17:00–18:00 Uhr** **D**
3 UE € 19,50

F1824 Ute Schittenhell, **Mo, 12x; 1.10.–17.12.2012; 16:00–17:00 Uhr** **D**
12 UE € 66,-

F1825 Ute Schittenhell, **Mo, 12x; 1.10.–17.12.2012; 17:00–18:00 Uhr** D
12 UE € 66,-

F832 Wanda Salzer, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 16:30–17:30 Uhr** **K**
15 UE € 82,50

F833 Wanda Salzer, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 17:30–18:30 Uhr** **K**
15 UE € 82,50

F834 Wanda Salzer, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 19:00–20:30 Uhr** **D**
22,5 UE € 123,75

F860 Mag.ª Susanne Liebentritt,
Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 9:00–10:00 Uhr **D**
15 UE € 82,50

F1760 Maria Wessely-Kramer, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 123,75

F864 Mag.ª Simin Ahmadi-Pandjaki,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 18:00–19:00 Uhr **Z**
15 UE € 82,50

F866 Mag.ª Simin Ahmadi-Pandjaki,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 20:00–21:00 Uhr **Z**
15 UE € 82,50

HALTUNGS UND WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Nach dem Kurs sind Ihre unbeweglich gewordenen Körperpartien mobilisiert, schwächere Muskelgruppen gekräftigt und verkürzte gedehnt. Sie wissen, wie man eine Trainingseinheit beginnt und beendet. Sie können im Alltag eine korrekte Körperhaltung einnehmen und Verspannungen lösen.

F881 Rotraud Kopp, **Di, 15x; 9.10.2012–29.1.2013; 9:30–10:30 Uhr** **K**
15 UE € 82,50

HIER könnte Ihre Werbeanzeige stehen!
Kostengünstig inserieren – Infos unter 01/89 174 106 000,
Mag. Thomas Neunteufel.

SPORT

NORDIC WALKING

Gehen mit Stöcken ist eine Sache – richtig Nordic Walken eine andere! Nach dem Kurs beherrschen Sie die Basistechnik des Nordic Walkings und sind daher in der Lage, Ihr Herz-Kreislauf-System, Ihre Ausdauer sowie 90% Ihrer gesamten Muskulatur zu trainieren. Sie wissen, wie man eine Trainingseinheit beginnt und beendet und wie Sie die Fettverbrennung steigern, um bei Bedarf eine Gewichtsreduktion zu unterstützen. Ausdauer, Kraft und Koordination werden gefördert, die Wirbelsäule wird entlastet und es werden Muskelverspannungen im Nacken gelöst. Der Stockschwung verläuft eng am Körper und die Hände führen abwechselnd geradlinige Vor- und Rückwärtsbewegungen aus. Nordic Walking ist ein sehr effektives, gelenkschonendes Ganzkörpertraining.
Bitte mitbringen: sportliche Bekleidung und Sportschuhe, Trinkflasche, Nordic-Walking-Stöcke (Körpergrösse x 0,66 = korrekte Stocklänge)
Treffpunkt: 1020, Prater (Meiereistrasse / Ecke Hauptallee)

F1807 Friedrich Rosenberg, **Fr, 4x; 10.8.–31.8.2012; 16:00–17:30 Uhr**
6 UE € 30,60

F831 Friedrich Rosenberg, **Fr, 4x; 5.10.–26.10.2012; 16:00–17:30 Uhr**
6 UE € 39,-

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN 60+

Auch wenn man nicht mehr so beweglich und kräftig ist, kann man sich erfolgreich gegen tätliche Angriffe wehren. Sie erfahren und üben in diesem Workshop

- wie man gefährliche Situationen rechtzeitig erkennt
- wie man sie mittels richtigem Verhalten und Körpersprache vermeiden kann
- wie man durch situationsgerechte Abgrenzung bereits Belästigungen abwehren kann und
- wie man sich im Falle einer Konfrontation effektiv verteidigt.

F1851 Brigitte Horner,
Fr, Sa, 2x; 05.10.2012 19:00–21:00 Uhr, 06.10.2012 12:30–16:30 Uhr **D**
6 UE € 51,-

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN

Auch ohne besondere Kraft oder Sportlichkeit ist es möglich, sich erfolgreich gegen tätliche Angriffe zu wehren. Die Mädchen erfahren und üben in diesem Workshop

- wie man gefährliche Situationen rechtzeitig erkennt
- wie man sie mittels richtigem Verhalten und Körpersprache vermeiden kann
- wie man durch situationsgerechte Abgrenzung bereits Belästigungen abwehren kann und
- wie man sich im Falle einer Konfrontation effektiv verteidigt

F1852 Brigitte Horner,
Fr, Sa, 2x; 12.10.2012 19:00–21:00 Uhr, 13.10.2012 12:30–16:30 Uhr **D**
6 UE € 51,-

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN UND FRAUEN

F1853 Brigitte Horner,
Fr, Sa, 2x; 18.01.2013 19:00–21:00 Uhr, 19.01.2013 12:30–16:30 Uhr **D**
6 UE € 51,-

AQUA-FITNESS FÜR DAMEN UND HERREN

Das Gelenke und Bänder schonende Aqua-Training im brusttiefen Wasser ist ein ideales Gesundheits- und Fitnesstraining für Jung und Alt, AnfängerInnen, Fortgeschrittene und Schwangere. Ein hervorragendes Ganzkörpertraining für Kraft, Ausdauer und Koordination. Der Massageeffekt des Wassers lockert die Muskulatur, senkt die Muskelspannung und baut Stress ab. Durch den gleichmäßigen hydrostatischen Druck und Wasserauftrieb besonders für Personen mit Wirbelsäulenbeschwerden, eingeschränkter Beweglichkeit und zur Linderung und Vorbeugung für Personen mit Osteoporose geeignet.
50 Minuten Aqua-Fitness verbrennt so viele Kalorien wie 1 1/2 Stunden Dauerlauf. Durchgeführt wird das Training im Dachgeschoß mit Panorama- Pool bei euroGYM Freizeit& Fitness Club im 15. Bezirk, Vienna Renaissance Hotel,
Linke Wienzeile/Ullmannstr.71, U 4 Station Meidling.
Preise inklusive Euro 3,-- Eintritt pro Termin und Person

F1819 Ute Schittenhell, **Do, 4x; 6.9.–27.9.2012; 11:20–12:20 Uhr**
4 UE € 56,-

F1821 Ute Schittenhell, **Do, 10x; 4.10.–13.12.2012; 11:20–12:20 Uhr**
10 UE € 140,-

F1822 Ute Schittenhell, **Mo, 10x; 1.10.–3.12.2012; 20:00–21:00 Uhr**
10 UE € 140,-

KOCHKURSE

Alle Kurspreise verstehen sich exklusive Materialkosten, diese sind mit der jeweiligen Kursleitung direkt zu verrechnen. Bitte bei allen Kursen Geschirrtuch, Schürze und Plastikbehälter mitbringen! Eine aktive Mitarbeit (Kochen und Reinigung) wird erwartet!

D … Küche der VHS Mariahilf, 1060, Damböckgasse 4

MYTHOS MILCH UND DIE ALTERNATIVEN NEU

Das Thema Milch und Milchprodukte in der Ernährung sorgt immer wieder für Diskussionen. Ist der tägliche Milchverzehr tatsächlich gesund für unseren Körper? Helfen Milch und Milchprodukte gegen Osteoporose? Soll man auf Milch verzichten und was kann man bei Laktoseintoleranz tun?
Im Rahmen dieses Vortrages werden die Vor- und Nachteile der klassischen Kuhmilchprodukte sowie deren Bedeutung für eine gesunde Ernährung aufgezeigt. Zudem werden Alternativen vorgestellt, die im Zuge einer Verkostung auch probiert werden dürfen.

F1110 Mag.[a] Andrea Fuhrmann, **Mo 1x; 15.10.2012; 18–20 Uhr** **J**
2 UE € 8,-

KOCHKLUB-AUTHENTISCHE UNGARISCHE MAHLZEITEN NEU

In Ungarn isst man Gulasch-in diesem Kochklub werden solche Stereotypien abgebaut und köstliche 2-Gänge Menüs zubereitet.

A) Fleckerlsuppe, Topfenknödel
B) Hühnerragoutsuppe mit Estragon, Strudel-Palatschinken
C) 1. Grüne Erbsensuppe, Letscho mit Ei

F2913 Nora Eva Heim, **Sa 1x; 13.10.2012; 9–12 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

KOCHKLUB-AUTHENTISCHE UNGARISCHE MAHLZEITEN OHNE FLEISCH NEU

Die traditionelle ungarische Küche besteht nicht nur aus Gulasch und auch überraschenderweise nicht nur aus Fleisch. Im Kochklub bereiten wir 2-Gang Menüs ohne Fleisch.

A) Grießnockerlsuppe, Pilzgulasch mit Spätzle
B) Grüne Erbsensuppe, Topfenknödel

F2914 Nora Eva Heim, **Sa 1x; 17.11.2012; 9–12 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

EINFÜHRUNG IN DIE INDISCHE KÜCHE

An Hand einfacher Beispiele sollen die Geheimnisse der indischen Küche enthüllt werden. Die zubereiteten Gerichte werden anschließend gemeinsam verkostet.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter.
Exklusive Materialkosten.

F1912 Amita Lugger, MA, **Mi, 2x; 12.09.2012–19.09.2012; 18:00–21:00 Uhr** **D**
6 UE € 46,80

F1913 Amita Lugger, MA, **Mi, 2x; 31.10.2012–07.11.2012; 18:00–21:00 Uhr** **D**
6 UE € 46,80

TRADITIONELLE GRIECHISCHE KÜCHE

An diesem Abend lernen Sie, wie Sie richtig ein Mousaka (Auberginenauflauf mit Faschiertem), einen Bauernsalat und Gemüselaibchen zubereiten. Als Nachspeise gibt es Grießpudding in Zwetschkensauce.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter.
Materialkosten: ca. € 10,- bis € 12,-

F1924 Dr.in Mag.a Maria Makri, **Mi 1x; 17.10.2012; 18–21 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

GRIECHISCHE VEGETARISCHE KÜCHE (FÜR VEGANER/-INNEN GEEIGNET)

Die griechische Küche ist nicht nur gesund, sondern auch köstlich.
An diesem Abend werden bunte Salate, ein Reisspinat, Tomatenlaibchen und ein Tachinkuchen zubereitet.
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter.
Materialkosten: ca. € 10,- bis € 12,-

F1923 Dr.in Mag.a Maria Makri, **Mi 1x; 28.11.2012; 18–21 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

GRIECHISCHE MEZEDEZ

Viele kleine Vorspeisen, die man mit Ouzo oder auch als Hauptspeise essen kann, sind in Griechenland sehr beliebt. Sie erfahren im Kurs, wie man eine pikante Wurst, einen pikanten Käsekuchen, einen Auberginen-und Knoblauchsalat und Fleischlaibchen richtig zubereitet. Als Nachspeise gibt es Hlava (eine Art Grießkuchen).
Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Plastikbehälter.
Materialkosten: ca. € 10,- bis € 12,-

F1927 Dr.in Mag.a Maria Makri, **Mi 1x; 16.01.2013; 18–21 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

SUSHI FÜR FESTTAGE

Meisterhaft gewickelte Sushi sind eine Augenweide und gar nicht so schwer zu lernen. Als Vorspeise oder leichte Hauptmahlzeit sind die bunten Sushi ein Glanzlicht für Ihre Tafel.

F2909 Shu Mei Pai, **Di 1x; 09.10.2012; 17:30–21 Uhr** **D**
3,5 UE € 27,30

DIM SUM

Aus Reis, Kartoffeln und Weizenmehl sowie verschiedenen Füllungen, zum Beispiel Fleisch, Garnelen, Gemüse, Bambussprossen, Sojabohnenkeimlingen und schwarzen Pilzen, stellen wir Fleischtaschen, Wan Tan und andere Lerckerbissen her.

F2910 Shu Mei Pai, **Di 1x; 23.10.2012; 17:30–21 Uhr** **D**
3,5 UE € 27,30

LECKERE SPEISEN AUS DEM WOK

Bunt und farbenfroh wie die schönsten Herbsttage sollte auch das Essen in dieser Jahreszeit sein. Die Stimmung wird durch die fröhlichen Farben positiv beeinflusst. Wir kochen scharfe Ente mit Frühlingsziebeln, Gemüsenudeln mit Ingwer und mehr.

F2912 Shu Mei Pai, **Di 1x; 06.11.2012; 17:30–21 Uhr** **D**
3,5 UE € 27,30

JAPANISCHE BENTO-BOX

Für die Verpflegung außer Haus ist es in Japan üblich, kleine Holzschachteln gefüllt mit köstlichem Inhalt mitzunehmen. So eine Box besteht immer aus vier Teilen, nämlich einer Hauptspeise, einer kleinen zusätzlichen Speise, einer Portion eingelegtem Gemüse sowie Reis.

F2911 Shu Mei Pai, **Mo 1x; 19.11.2012; 17:30–21 Uhr** **D**
3,5 UE € 27,30

WEIHNACHTLICHE, VEGANE BIODINKEL-KUCHEN (CHOLESTERINFREI), RUCK-ZUCK ZUBEREITET NEU

- Marmor-Birnenkuchen mit Carob und Zimt
- Saftiger Apfel-Mango-Dinkelkuchen mit Cardamom, Zimt und Ingwer
- Kürbis-Orangen-Dinkelmuffins mit feinen, weihnachtlichen Gewürzen.

Bitte Mitnahme-Behälter mitbringen. Kursgebühr exclusive Materialkosten.

F1909 Mag.ª art Renate Uschan, **Di 1x; 13.11.2012; 18–21 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

VEGANES, SCHLANKES WEIHNACHTS-MENÜ FÜR DIE FESTTAGE NEU

- Feine Kürbissuppe mit Ingwer, Orange und Kokosmich
- Rotkraut
- Räuchertofu-Struderl auf Champignon-Tofu-Geschnetzeltem
- veganer Dinkel-Gewürzkuchen mit Apfel-Mango.

Bitte Mitnahme-Behälter mitbringen. Kursgebühr exclusive Materialkosten.

F1910 Mag.ª art Renate Uschan, **Di 1x; 20.11.2012; 18–21 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

LEBKUCHEN

Ein Gebäck nicht nur für Weihnachten

Denkt man an Lebkuchen, so tauchen automatisch Bilder von Weihnachten auf. Dabei handelt es sich hier um ein sehr traditionelles Gebäck, dessen Ursprung bis ins alte Ägypten zurückreicht. Bei uns wird aber hauptsächlich zu Weihnachten dieses süße Honiggebäck, das mit Gewürzen verfeinert wird, gebacken. An diesem Abend tauchen wir ein in den kulturgeschichtlichen Hintergrund dieses Dauergebäcks und machen im Anschluss daran unsere eigenen Lebkuchen, wobei wir unserer Phantasie freien Lauf beim Füllen und Verzieren lassen.

Bitte mitbringen: eine Schürze, eine Keksdose, Geschirrtuch.

Materialkosten: ca. € 15,-

F1975 Mag.ª Maria Leitgeb, **Do 1x; 29.11.2012; 18–21 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

DEKORATIVE LEBKUCHEN GESTALTEN: FÜR IHREN CHRISTBAUM UND ALS KLEINES, INDIVIDUELLES WEIHNACHTSGESCHENK

Wir bereiten einen feinen Dinkel-Lebkuchenteig nach Omas Rezept und entwerfen einfache Formen nach eigenen Ideen (es stehen aber auch fertige Schablonen zur Verfügung), schneiden diese aus dem Teig aus, backen und dekorieren (spritzen) sie mit bunten Zucker-Verzierungen, Früchten und Nüssen. Die fertigen Lebkuchen verpacken wir zu kleinen Geschenken.

Bitte mitbringen: kleines, spitzes Messer, Schere, Pinzette, Bleistift, Radierer, flache Behälter zum Mitnehmen des Backwerks.

Kursgebühr exklusive Materialkosten.

F1911 Mag.ª art Renate Uschan,
Fr, Sa, 2x; 30.11.2012 18:00–21:00 Uhr, 01.12.2012 10:00–15:00 Uhr **D**
8 UE € 72,-

WEIHNACHTSBÄCKEREIEN – GESUND UND ÖKOLOGISCH NEU

Wir backen aus ökologisch erzeugten Produkten Weihnachtsleckereien, die Sie auch zu Hause schnell und problemlos herstellen können. Für Menschen, die Wert auf gesunde Ernährung legen und in der Adventszeit mit gutem Gewissen naschen möchten.
Materialkosten: € 15,-

F1928 Rikki Reinwein, **Do 1x; 22.11.2012; 18–21 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

KÖSTLICHES FÜR FLEXITARIER NEU

Flexitarier sind Genußmenschen, die anstatt jeden Tag Schnitzel oder Schweinsbraten zu essen, öfter auch Gemüse schlemmen. Fleisch und Fisch von bester Qualität und gut zubereitet krönen zwar auch die Tafel eines Flexitariers, doch liegt das Hauptaugenmerk auf gesundem und schmackhaftem Gemüse.
Lernen Sie köstliche Schmankerln für Flexitarier kennen und kochen Sie zum Beispiel gekeimte De-Puy Linsen mit Balsamico parfümiert und Ziegenkäse, selbstgemachte Trüffelnudeln und Dinkelnockerln mit Zimtölparadeisern und Fenchel.
Materialkosten: € 15,-

F1929 Rikki Reinwein, **Fr 1x; 05.10.2012; 18–21 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

CUPCAKES, MUFFINS UND COOKIES NEU

Diese süßen Verführer aus aller Welt erobern seit einiger Zeit unsere Konditoreien und Kaffeehäuser. Internationale Leckereien locken mit exotischem Aussehen und köstlichen Zutaten heimische Naschkatzen. Backen Sie mit uns wohlschmeckende Naschereien aus aller Welt!
Materialkosten: € 15,-

F1930 Rikki Reinwein, **Fr 1x; 14.12.2012; 18–21 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

KNÖDEL, NOCKERLN UND KRAPFEN NEU

Egal ob Topfennockerl, Spinatknödel oder Kartoffelkrapferln, eines ist allen gemein: ihre Rundungen verführen zum Essen, umschmeicheln den Gaumen, zergehen auf der Zunge und hinterlassen ein wonniges Wohlgefühl im Magen. Bereichern Sie Ihre Menüs mit Knödeln, Nockerln und Krapferln, mal süß und fruchtig, mal derb und deftig oder leicht, fein und elegant. Lernen Sie, aus verschiedenen Zutaten Ihre eigenen Kreationen herzustellen und machen Sie Ihre Küche zum Mekka der Knödelliebhaber.
Materialkosten: € 15,-

F1931 Rikki Reinwein, **Fr 1x; 12.10.2012; 18–21 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

KLEINE KULINARISCHE GESCHENKE AUS DER KÜCHE NEU

Wer fragt sich nicht, was schenke ich meinen Freunden? In Zeiten, in denen sich fast jeder alles kaufen kann, liegt Selbstgemachtes wieder voll im Trend. Kulinarische Gaumenfreuden bringen die besondere Wertschätzung zum Ausdruck und bedeuten mehr als ein im Laden gekauftes Geschenk.

Bitte mitbringen: eine Schürze, eine Keksdose, Geschirrtuch.

Materialkosten: ca. € 15,-

F1976 Mag.ª Maria Leitgeb, **Do 1x; 13.12.2012; 18–21 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

Mariahilf ist gesund

*„Unser Projekt **„Mariahilf is(s)t gesund“** zeigt, dass eine gesunde Ernährung im 6. Bezirk ohne großen Aufwand möglich ist. Bei den Veranstaltungen informieren Experten, zum Beispiel über latente Gefahren einer wahllosen Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln.*

Photocredit: Schedl

Für den Verbraucher ist der riesige Markt an künstlich hergestellten Pillen und andern Wirkstoffen kaum zu überschauen. Die Risiken sind jedoch groß. Die Einnahme sollte daher nur in Absprache mit dem Arzt erfolgen. Fachleute klären Sie in unserem Projekt „Mariahilf is(s)t gesund“ darüber auf. Sie wissen auch, dass eine vollwertige Ernährung mit den herkömmlichen Lebensmitteln aus dem reichhaltigen Angebot in Mariahilf problemlos möglich ist.“, ***Bezirksvorsteherin Renate Kaufmann***

Unter dem Motto ***„Mariahilf is(s)t gesund“*** wird im Bezirk ein besonderer Fokus auf ausgewogene Ernährung gelegt. Gesunde Ernährung muss nicht teuer sein oder gar langweilig schmecken.

MariahilferInnen können gesundes Essen wählen, ohne Abstriche beim Genuss machen zu müssen!

Nähere Informationen: www.mariahilf-isst-gesund.at

Kontakt: info@mariahilf-isst-gesund.at oder Tel: 0664 429 1556

Mit freundlicher Unterstützung von:

VHS MARIAHILF VHS DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

WiG WKO INNUNG

KUNST & KULTUR

MUSIKWERKSTATT FÜR DIE KLEINEN (1,5-3 JAHRE)

Musik ist die schönste Sprache der Welt und ein wichtiges Element unseres Lebens. Die Kinder werden durch Singen und Bewegung und spielerisches Lernen (auch im Bereich Musiktheorie) diese neue Welt kennen lernen und erleben. Bitte mitbringen: Hausschuhe

F2545 Yun Kong, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 15:00–16:00 Uhr** **D**
15 UE € 76,50

F2546 Yun Kong, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 14:00–15:00 Uhr** **D**
15 UE € 76,50

MUSIKWERKSTATT FÜR DIE KLEINEN (3-5 JAHRE)

F2544 Yun Kong, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 14:00–15:00 Uhr** **D**
15 UE € 76,50

F2547 Yun Kong, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 15:00–16:00 Uhr** **D**
15 UE € 76,50

MUSIK ENTDECKEN (1,5-3 JAHRE)

Für Kleinkinder mit Begleitperson

Musik ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens und kann vieles ausdrücken, was nicht in Worte zu fassen ist. Durch ungezwungene, spielerische Annäherung an Musik und erste Begegnung mit Instrumenten öffnet sich für Ihr Kind die Tür in eine neue Welt.

F2605 Mag.ª Elsa Baumgartner, **Fr, 4x; 7.9.–28.9.2012; 9:30–10:30 Uhr** **J**
4 UE € 20,40

F2606 Mag.ª Elsa Baumgartner, **Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 9:30–10:30 Uhr** **J**
15 UE € 76,50

MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG FÜR KINDER (3-4 JAHRE)

F2550 Bakk.ª art Michaela Langegger,
Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 15:00–16:00 Uhr **D**
15 UE € 82,50

MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG FÜR KINDER (3-5 JAHRE)

Mit Freude singen, mit Kreativität Klänge erzeugen, mit anderen Kindern gemeinsam improvisieren und mit Bewegung eine Geschichte gestalten.

F1860 Mag.ª Yasmine Piruz, **Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 14:30–15:30 Uhr** **D**
15 UE € 82,50

MUSIKALISCHE FRÜHERZIEHUNG FÜR KINDER (6-8 JAHRE)

F1861 Mag.ª Yasmine Piruz, **Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 15:30–16:30 Uhr** **D**
15 UE € 82,50

GITARRE / JAZZGITARRE EINZELUNTERRICHT, ANFÄNGER/-INNEN & FORTGESCHRITTENE

Nach dem Kurs können Sie Basistechniken und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise Ihres Instruments sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten. (Je nach Ihren Wünschen und Vorkenntnissen, die Sie mitbringen, kennen Sie die Grundlagen des Improvisierens und wissen, wie Sie öffentliche Auftritte und Prüfungen meistern.) Das Saiteninstrument Gitarre zählt zur Familie der Kastenhalslauten. Man unterscheidet zwischen akustischer und elektrischer Gitarre. Es gibt auch spezielle Gitarren für Kinder und für LinkshänderInnen. Weitere Varianten: zwölfsaitige Gitarre, Doppelhalsgitarre, Flamenco-Gitarre u.a.

F1953 Thiemo Kirberg, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 13:00–19:00 Uhr** **D**
90 UE € 255,-

TROMMELN FÜR KINDER (7-10 JAHRE)

Im spielerisch gestalteten Unterricht lernen Kinder einfache Rhythmen auf der Djembe mit der entsprechendne Technik spielen. Mit viel Spaß können die jungen TrommlerInnen verschiedenste Instrumente aus aller Welt ausprobieren und ihnen die unterschiedlichsten Töne entlocken. Durch das einfache rhythmische Spiel unterstützt das Trommeln die Fähigkeit zu Konzentration, fördert die Kreativität, Koordination, Körperwahrnehmung und Kommunikation. Im Vordergrund steht dabei immer die Freude an der Musik!

Kursort: 1070, Halbgasse 7, „TrOMmeln.at“

F1905 Thomas Hiller, **Mo, 12x; 1.10.–17.12.2012; 17:00–18:00 Uhr**
12 UE € 78,-

KINDERTROMMELWORKSHOP (7-10 JAHRE)

Ein kreatives Klang- und Rhythmusabenteuer auf der Djembe erleben! Mit viel Spaß lernen Kinder das Spiel auf den Trommeln kennen und groovige Rhythmen spielen. Im Vordergrund stehen dabei die Freude an der Musik und das Zusammenspiel in der Gruppe. Wir probieren verschiedenste Musikinstumente aus aller Welt aus und lustige Trommelspiele lassen den Workshop zu einem unvergesslichen Erlebnis werden!
Kursort: 1070, Halbgasse 7, „TrOMmeln.at“

F1906 Thomas Hiller, **Mo 1x; 17.09.2012; 15:15–16:15 Uhr**
1 UE € 6,50

ELTERN-TEENIE-TROMMELWORKSHOP (AB 8 JAHREN)

Eltern lernen gemeinsam mit ihren Kindern trommeln - das Familienerlebnis der besonderen Art! Schon bald grooven alle auf den Djemben im gleichen Rhythmus, begleitet von riesigen Basstrommeln und verschiedensten Kleinpercussioninstrumenten aus aller Welt. Das macht Spaß!
Kursort: 1070, Halbgasse 7, „TrOMmeln.at“

F1907 Thomas Hiller, **Mo 1x; 17.09.2012; 16:30–18 Uhr**
1,5 UE € 9,75

KLAVIER FÜR KINDER AB 4 JAHREN, ANFÄNGER/-INNEN & FORTGESCHRITTENE

Kindgerecht erforschen wir Klänge, spielen Geschichten, zeichnen Musik und Melodien. Die Theorie wird spielerisch gelehrt. Nach dem Kurs können sie Basistechniken und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise Ihres Instruments sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten.

F1982 Mag.ª Akiko Miyamoto-Forster,
Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 13:00–19:00 Uhr **D**
7,5 UE € 255,-

KLAVIER EINZELUNTERRICHT FÜR KINDER

Nach dem Kurs können Sie Basistechniken und Notenkenntnisse anwenden. Sie kennen die Funktionsweise Ihres Instruments sowie musikalische Begriffe und Zusammenhänge. Sie wissen, wie man Stücke erarbeitet und können selbst gewählte Stücke darbieten.

F2548 Yun Kong,
Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 13:00–14:00 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5 UE € 232,50

„Das Recht auf Kursteilnahme besteht nur, wenn die MindestteilnehmerInnenzahl erreicht ist und die Kursgebühr termingerecht bezahlt wurde.“

KLAVIERUNTERRICHT FÜR KINDER UND ERWACHSENE, ANFÄNGER/-INNEN & FORTGESCHRITTENE

Einzelunterricht

Für alle, die gerne Klavier lernen möchten und gerne musizieren. Je nach Erfahrung, Lebensstil und persönlichen Wünschen kann der Unterricht individuell gestaltet werden.

Für Kinder bietet die Klavierpädagogin Mika Kageyama einen spielerischen Umgang mit Musik an, um die Freude am Musizieren zu wecken und zu erhalten.

Unterrichtssprache: Deutsch und Japanisch

- AnfängerInnen bis Fortgeschrittene
- Alter: ab vier Jahren bis 99 Jahre

Im Kurs können Sie:

- spielerisch und individuell Klavier lernen
- die Basis der Musiktheorie aufbauen
- improvisieren

F1961 Bakk.[a] art. Mika Kageyama,
Fr, 15x; 5.10.2012–1.2.2013; 13:00–17:30 Uhr, 30 Min.-Einheiten **D**
7,5 UE € 255,-

ORIGAMI FÜR KINDER (8-12 JAHRE)

Origami ist die traditionelle japanische Kunst des Papierfaltens. Aus einem einfachen Stück Papier können Kinder erstaunlich viele Formen kreieren. Einfach zu erlernende Grundlagen eröffnen eine Welt voller Überraschungen und bereiten nicht nur viel Spaß, sondern fördern Geduld, Aufmerksamkeit und Konzentration.

Materialkosten: € 4,-

F1971 Noriko Bachinger, **Sa 1x; 10.11.2012; 11–14 Uhr** **D**
3 UE € 19,20

GEHEIMNISVOLLE TIERE UND FIGUREN AUS TON

Wir erfinden und formen Tiere und Figuren aus geheimnisvollen Welten und erzählen Geschichten mit Ton. Dabei wird der Umgang mit dem Material erlernt. Eine phantasievolle Reise, die wir in Ton gestalten und der wir Farbe verleihen. Material exklusive!

F1942 Helga Schörg, **Do, 5x; 4.10.–8.11.2012; 14:30–16:00 Uhr** **D**
7,5 UE € 48,-

F1943 Helga Schörg, **Do, 5x; 22.11.–20.12.2012; 14:30–16:00 Uhr** **D**
7,5 UE € 48,-

MODELLIEREN MIT TON

für Kinder ab 6 Jahren

Wir modellieren Figuren, Tiere und kleine Gefäße aus einem Stück Ton heraus oder lassen durch die Wulsttechnik unsere Werke entstehen.

F1944 Helga Schörg, **Sa 1x; 20.10.2012; 13:30–16:30 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

F2900 Helga Schörg, **Sa 1x; 17.11.2012; 13:30–16:30 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

F2901 Helga Schörg, **Sa 1x; 12.01.2013; 13:30–16:30 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

GESUNDHEIT, BEWEGUNG & KOCHKURSE

BABYMASSAGE (1-6 MONATE)

Die sanften Berührungen bei der Babymassage fördern nicht nur das Wohlbefinden Ihres Kindes, sondern stärken auch die Eltern-Kind-Bindung und geben dem Kind ein Gefühl der Geborgenheit. In entspannter Atmosphäre lernen die Eltern geeignete Massagetechniken, um die physische, psychische, emotionale und soziale Entwicklung des Babys zu fördern. Dem Alter angepasste Spiele und Lieder lockern die Stunde auf und bringen Lern- und Kommunikationsmöglichkeiten für Baby und Eltern.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Babydecke.

F1768 Mag.[a] Andrea Fuhrmann, **Mi, 5x; 7.11.–5.12.2012; 15:00–16:00 Uhr** **J**
5 UE € 32,-

F1769 Mag.[a] Andrea Fuhrmann,
Mi, 5x; 12.12.2012–23.1.2013; 15:00–16:00 Uhr **J**
5 UE € 32,-

KINDERMASSAGE MIT ELTERN (3-6 JAHRE) NEU

In diesem Kurs lernen Eltern unter professioneller Anleitung ihr Kind mit Massage zu verwöhnen. Es werden Techniken aus den Bereichen Nuad (Thai Massage, Passives Yoga) und der Kinder Tuina gezeigt und spezielle Massagepunkte und ihre positive Wirkung (z.B. bei Schnupfen, Bauchweh…) gelehrt. Gleichzeitig wird auch viel gekuschelt und dabei werden spielerisch Massageelemente mit einbezogen.
Jede Kurseinheit steht unter einem Motto und natürlich werden auch die Kinder ihre Eltern massieren. Spiel, Spaß und Berührung für Eltern und Kind!
Bitte bequeme Kleidung und eine Decke oder ein großes Badetuch mitnehmen.

F2553 Mag.ª Barbara Blutaumüller, Bakk.ª Nina Rudlof,
Do, 4x; 4.10.–25.10.2012; 15:00–16:00 Uhr **K**
4 UE € 25,60

YOGA FÜR MAMAS UND BABYS NEU

Die Mama-Baby Yogastunde bietet den jungen Müttern ein sanftes Aufbautraining nach der Geburt. Beim Stärken der Muskeln verbessert sich das Körpergefühl und es können erste gemeinsame Yogastellungen mit dem Baby erlebt werden. Der gesamte Körper wird durch gezielte Yogastellungen und Atemübungen wieder gekräftigt, rückgebildet, gedehnt und entspannt.

F1842 Mag.ª Barbara Blutaumüller, **Di, 10x; 2.10.–4.12.2012; 9:00–10:30 Uhr** **D**
15 UE € 96,-

YOGA FÜR MÜTTER UND BABYS

für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Hier finden die Mütter neben der Möglichkeit, dem Körper wieder zu Kraft und Festigkeit zu verhelfen (Beckenboden, Nacken, Schultern) und die eigene innere Stille zu genießen oder zu entdecken, auch den Austausch mit anderen jungen Müttern. Die Übungen sind geeignet ab ca. sechs Wochen nach der Geburt bis zum ersten Lebensjahr des Kindes. Bitte mitbringen: Decke und bequeme Kleidung, Socken.

F1774 Helene Stallegger, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 10:30–12:00 Uhr** **J**
22,5 UE € 123,75

VHS ALSERGRUND

Information:
Doris Urbanke,
Tel. +43 1 891 74-109 160
doris.urbanke@vhs.at
Kursort: VHS Alsergrund
Galileigasse 8, 1090 Wien

Lernen Sie grundlegende
COACHINGMETHODEN
speziell zur Begleitung älterer Menschen.

Basislehrgang: 1 Semester, 120 UE
Beginn: 16. Februar 2013
Informationsabende: 25. September, 6. November,
13. Dezember 2012 und 10. Jänner 2013
jeweils Dienstag 17:00
Lehrgangskosten: € 1.800,00
Förderungen siehe www.kursfoerderungen.at

Informationen aus erster Hand – unser regelmäßig erscheinender Newsletter:
Bestellungen unter office.mariahilf@vhs.at

BABY MOVES (0-6 MONATE)

Bewegung für Babys zwischen 0 und 6 Monaten und ihre Eltern. Das erste Lebensjahr ist entscheidend für die Entwicklung des Kindes – und für den Erwachsenen, zu dem es eines Tages werden wird. Die qualifizierte Begleitung und Unterstützung des Kindes in dieser Lebensphase kann dessen spätere physische, emotionale und intellektuelle Fähigkeiten signifikant erhöhen.

In jeder dieser Gruppen erkunden die Eltern die verschiedenen Möglichkeiten, mit ihrem Kind umzugehen, und entdecken seine Persönlichkeit. Aktiv nehmen sie an seinen Entwicklungsschritten teil und lernen, diese positiv zu beeinflussen und zu begleiten.

Schwerpunkte der Gruppe:

- Mit Hilfe einer Bewegungsanalyse lernen, die Welt und die Wahrnehmung des Babys besser zu verstehen.
- Die Entwicklungsschritte und –wechsel des Babys besser verstehen und anregen lernen.
- Das Verständnis und Bindung zum Baby verstärken.
- Dem Baby helfen, besser zu verdauen und zu schlafen.
- Verstehen, wie die Art, das Baby zu tragen, zu berühren und zu positionieren dessen Entwicklung beeinflusst.
- Die Bewegungen gemeinsam mit dem Baby erleben und durch den Körper lernen.

F2536 Dr.in Adriana Almeida Pees, **Do, 4x; 6.9.–27.9.2012; 10:30–11:30 Uhr** **D**
4 UE € 25,60

F2538 Dr.in Adriana Almeida Pees, **Do, 4x; 6.9.–27.9.2012; 14:00–15:00 Uhr** **D**
4 UE € 25,60

F2539 Dr.in Adriana Almeida Pees, **Do, 10x; 4.10.–13.12.2012; 9:30–11:30 Uhr** **D**
20 UE € 128,-

F2541 Dr.in Adriana Almeida Pees, **Fr, 10x; 9.11.2012–25.1.2013; 9:30–11:30 Uhr** **D**
20 UE € 128,-

BABY MOVES (6-12 MONATE)

In dieser Follow-Up-Gruppe, die auch von NeueinsteigerInnen besucht werden kann, lernen Sie, wie Sie Ihr Baby in seinen Entwicklungsschritten begleiten können bis es zu laufen gelernt hat. Dies geschieht durch körperlichen Kontakt und mit Hilfe spezieller Techniken mit dem Ziel, die Bewegungsentwicklung zu erleichtern und positiv zu beeinflussen. Wichtigstes Ziel dieses Kurses ist es, dass Sie gemeinsam mit ihrem Kind und mit anderen Eltern lernen, wie sie die Lernprozesse des Kindes und die Entfaltung seiner Fähigkeiten fördern und qualifiziert unterstützen können.

Schwerpunkte der Gruppe:

- Lernen, Ihr Kind zu beobachten und seine körperlichen Möglichkeiten zu erweitern.
- Die Eltern darin unterstützen, die Bewegung ihres Kindes und die Kommunikation mit ihm besser zu erkennen, zu stimulieren und zu verbessern.
- Die motorische Entwicklung des Kindes, sein Wachstum und seine Ansprüche zu begleiten.
- Wachstumshemmnisse und Schwierigkeiten durch Berührung, Bewegung und Spiel überwinden.
- Lernen, die Entwicklungsschritte und –wechsel des Kindes zu verstehen und zu fördern.

F2535 Dr.in Adriana Almeida Pees, **Do, 4x; 6.9.–27.9.2012; 11:30–12:30 Uhr** **D**
4 UE € 25,60

F2537 Dr.in Adriana Almeida Pees, **Do, 4x; 6.9.–27.9.2012; 15:00–16:00 Uhr** **D**
4 UE € 25,60

F2540 Dr.in Adriana Almeida Pees, **Do, 10x; 4.10.–13.12.2012; 15:00–17:00 Uhr** **D**
20 UE € 128,-

KINDERYOGAREISE (AB 4 JAHREN)

Kinderyoga

Kinder sind die geborenen Yogis! Sie lernen durch Nachahmung und eigenes Ausprobieren die Yogaübungen, deren Namen der Natur und dem Tierreich entnommen sind. Elemente des Yoga werden dazu mit Tanz und Spiel verbunden und in phantasievolle Geschichten verpackt. Bewegung und Ruhe wechseln sich genauso ab wie die Erfahrung in der Gemeinschaft und die Konzentration auf den eigenen Körper. Dabei steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Yoga schult die Motorik, unterstützt die Gesundheit und macht vor allem viel Spaß. Kinder gewinnen Vertrauen in sich selbst und in die Welt.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen!

F2551 Bakk.a Nina Rudlof, **Di, 8x; 2.10.–20.11.2012; 16:00–17:00 Uhr** **K**
8 UE € 51,20

F2552 Bakk.a Nina Rudlof, **Di, 8x; 27.11.2012–29.1.2013; 16:00–17:00 Uhr** **K**
8 UE € 51,20

YOGILATES FÜR KIDS (6-10 JAHRE)

Yogilates ist die optimale Kombination aus Yoga und Pilates und eignet sich hervorragend, um die seelische und körperliche Entwicklung des Kindes zu fördern. Spielerisch kräftigen und dehnen sie ihren Körper mit Übungen aus der Tier- und Pflanzenwelt sowie verpackt in lustige Bewegungsgeschichten und kommen mit der richtigen Atmung zu innerer Ruhe und Entspannung. Also, lass uns als Schmetterling über die Wiese fliegen, wie ein Bär rocken oder brüllen wie ein Löwe !
Bitte mitnehmen: bequeme Kleidung, Rutschsocken (oder barfuß), Lieblingsstofftier.

F2612 Mag.ª Andrea Fuhrmann,
Do, 2x; 11.10.2012–18.10.2012; 16:00–17:00 Uhr **J**
2 UE € 12,80

F2614 Mag.ª Andrea Fuhrmann,
Do, 2x; 17.01.2013–24.01.2013; 16:00–17:00 Uhr **J**
2 UE € 12,80

TANZ

KREATIVER KINDERTANZ (4-6 JAHRE)

Durch spielerische Übungen und einfache Tanzabfolgen wird die natürliche Bewegungsfreude der Kinder geweckt. Die Bewegung und die eigene Körperlichkeit, das Miteinander und sich Selbst zu entdecken, die Phantasie und Kreativität zu fördern und vor allem Spaß am Tanzen zu vermitteln sind Ziele des Unterrichts!

F2615 Silvia Salzmann, **Di, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 15:00–16:00 Uhr** **J**
15 UE € 79,50

KREATIVER KINDERTANZ (7-10 JAHRE)

F2616 Silvia Salzmann, D**i, 15x; 2.10.2012–22.1.2013; 16:00–17:00 Uhr** **J**
15 UE € 79,50

KINDERTANZ MIT BALLETTVORBEREITUNG (5-6 JAHRE)

mäßig Fortgeschrittene

Kindertanzen umfasst die Bewegung zur Musik und das Erlernen von Schrittfolgen zu Musikstücken. Kombiniert wird das Tanzen mit Abkühlen und Aufwärmen durch langsame und schnelle Bewegung - spielerisch zur Musik. Geeignet ist dieser Kurs für alle Kinder, die Musik, Tanz und Bewegung in der Gruppe mögen.

F2543 Perim Gezer, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 15:00–16:00 Uhr** **D**
15 UE € 79,50

KINDERBALLETT (5-6 JAHRE) FÜR MÄSSIG FORTGESCHRITTENE NEU

Ballett-Grundlagen mit Boden- und Stangenübungen.

F2554 Perim Gezer, **Mi, 15x; 3.10.2012–23.1.2013; 16:00–17:00 Uhr** **D**
15 UE € 79,50

KREATIVER KINDERTANZ (5-7 JAHRE)

Durch spielerische Übungen wird die natürliche Bewegungsfreude der Kinder aktiviert und die Koordination der Bewegungen sowie Körperbeherrschung gefördert. Es werden Grundlagen des Tanzes näher gebracht und in kurzen Choreografien umgesetzt. So soll vor allem ein größeres Bewusstsein für den eigenen Körper, den Raum und für Musik geschaffen werden. Weiters ist auch das Einbringen von Ideen jedes Kindes wichtiger Bestandteil dieses Kurses, um auch den individuellen Bedürfnissen Platz zu geben und die unterschiedlichen Begabungen zu fördern.

F2620 Waltraud Brauner, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 15:00–16:00 Uhr** **J**
15 UE € 79,50

MODERNER TANZ FÜR KINDER (7-9 JAHRE)

In diesem Kurs wird sowohl eine grundlegende als auch schon vertiefende Tanztechnik vermittelt. Verschiedene Bewegungsformen - Grundpositionen, Schrittkombinationen oder Drehungen - werden in diesem Kurs innerhalb kurzer Choreographien umgesetzt. Neben Übungen für eine bessere Körperbeherrschung und Koordination darf aber der Spaß nicht zu kurz kommen. So sollen durch Bewegungsspiele der Gruppenzusammenhalt und die Lust an der Bewegung gefördert werden.

F2621 Waltraud Brauner, **Do, 15x; 4.10.2012–31.1.2013; 16:00–17:00 Uhr** **J**
15 UE € 79,50

GYMNASTIK

ELTERN-KIND-TURNEN (2,5-3 JAHRE)

Gemeinsam Spaß an der Bewegung

F2618 Mag.ª Christine Huber, **Di, 4x; 6.11.–27.11.2012; 15:30–16:30 Uhr** **J**
4 UE € 26,-

ELTERN-KIND-TURNEN (3,5-5 JAHRE)

F2619 Mag.ª Christine Huber, **Di, 4x; 6.11.–27.11.2012; 16:30–17:30 Uhr** **J**
4 UE € 26,-

ZUMBATOMIC ® – ZUMBA FÜR KIDS (5-9 JAHRE)

Zumbatomic® ist ein speziell für Kinder entwickeltes Zumba-Fitness-Programm, welches einfache Schritte mit abwechslungsreicher, fröhlicher und fetziger Musik verbindet. Alle Lieder und Choreographien sind kindgerecht aufbereitet und an die Altersgruppe angepasst. Spielerisch und ganz nebenbei werden die Koordination, Ausdauer und Kreativität der Kinder gestärkt. Die Bewegungen machen Spaß und bedürfen keiner tänzerischen Vorkenntnisse. Zumbatomic® bietet ein Feuerwerk aus Musik, Tanz und Energie, drum komm und mach mit! Bitte mitbringen: Turnkleidung, Turnschuhe, Trinkflasche.

F2610 Mag.ª Andrea Fuhrmann,
Mi, 2x; 12.09.2012–19.09.2012; 15:00–16:00 Uhr **J**
2 UE € 13,-

F2611 Mag.ª Andrea Fuhrmann, **Mi, 5x; 3.10.–31.10.2012; 15:00–16:00 Uhr** **J**
5 UE € 26,50

CAPOEIRA FÜR KINDER AB 7 JAHREN

F1841 N.N., **Mo, 15x; 1.10.2012–21.1.2013; 14:30–16:00 Uhr** **K**
22,5 UE € 123,75

KOCHEN

ERNÄHRUNGSDETEKTIVE – WORKSHOP FÜR KINDER (8-12 JAHRE)

Gemeinsam entdecken wir die Welt der Lebensmittel und beschäftigen uns in spielerischer Form mit gesunder Ernährung. Wir lernen die Ernährungspyramide kennen, reisen durch unseren Körper und begeben uns auf die Spur von versteckten Fetten und Zucker in unserer Nahrung. Wir lernen Alternativen zu Schokolade, Wurstsemmel und Co. kennen und bereiten kleine Gerichte zu, die zu Hause leicht nachzukochen sind. Bitte mitnehmen: Kochschürze, Geschirr zum Mitnehmen der Speisen. Materialkosten: ca. € 3,-- pro Kind.

F2613 Mag.ª Andrea Fuhrmann, **Sa 1x; 06.10.2012; 9–12 Uhr** **J**
3 UE € 23,40

KINDER BACKEN WEIHNACHTSKEKSE NEU

Ein Keksbackkurs für Kinder ab dem sechsten Lebensjahr. Die Kinder lernen einfache, gesunde und köstliche Kekse selbst zuzubereiten. Vom Abwiegen der Zutaten übers Teigkneten, Auswalken, Ausstechen und natürlich auch Verzieren ist alles dabei.
Bitte kleine Behälter für die fertigen Kekse mitgeben! Materialkosten: € 8,-

F1932 Rikki Reinwein, **Fr 1x; 23.11.2012; 15–18 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

ELTERNBILDUNG

ABC ELTERNFÜHRERSCHEIN A

Für Eltern von Kleinkindern bis erste Schuljahre

Wieviel Freiheit, Mitsprache und Autorität braucht Ihr Kind, um sich glücklich und erfolgreich entwickeln zu können?

Eltern werden sich ihrer Führungsrolle bewusst und lernen in Liebe zu begleiten und Grenzen zu setzen – für mehr Sicherheit, Gelassenheit und Kompetenz im Erziehungsalltag. Wir vermitteln kommunikative Schlüsselkompetenzen durch theoretisches Basiswissen, praktische Übungen und Erfahrungsaustausch. Die Themenschwerpunkte sind auf das jeweilige Entwicklungsalter und die ganz persönlichen Anliegen der TeilnehmerInnen abgestimmt: entwicklungspsychologische Grundlagen, Kinderängste und Kindersorgen, Trotz und Aggressionen, Förderung der Selbstständigkeit und des Sozialverhaltens.

www.elternwerkstatt.at

F172 Mag.ª Maria Neuberger-Schmidt,
Do, 7x; 11.10.–29.11.2012; 18:00–20:30 Uhr **Z**
17,5 UE € 160,-

ABC ELTERNFÜHRERSCHEIN A

F174 Mag.ª Maria Neuberger-Schmidt,
Di, 6x; 30.10.–4.12.2012; 9:00–12:00 Uhr **O**
18 UE € 160,-

F175 Mag.ª Maria Neuberger-Schmidt,
Mo, 7x; 19.11.2012–14.1.2013; 18:00–20:30 Uhr **Z**
17,5 UE € 160,-

ABC ELTERNFÜHRERSCHEIN BC

Für Eltern von Schulkindern und Pubertierenden

F173 Mag.ª Maria Neuberger-Schmidt,
Mi, 7x; 24.10.–5.12.2012; 18:00–20:30 Uhr **Z**
17,5 UE € 160,-

MARIAHILFER FRAUENWOCHEN 2012

Eintritt frei!

Gratis Kinderbetreuung.

Anmeldung unter Tel. 01-4000/06110 bis spätestens 14 Tage vor der Veranstaltung. Workshops sind Frauen/Mädchen vorbehalten, zu anderen Veranstaltung sind auch Männer herzlich eingeladen!

Karin Sulimma (1962-2011) Bildhauerin, Restauratorin, Ehefrau

Kann ich es tun - Die Tür ist geschlossen - Die Tür ist offen - Das Wort - Das Bild - Der Gegenstand -
Die selbe Vorstellung (Originaltext aus einem Buch der Künstlerin)
Vernissage am Montag, 08. Oktober 2012 ab 19 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11
Eine Veranstaltung mit Unterstützung des Kulturforum M

Brain Gym® mit Evelyn Jamnig

Interaktiver Kennenlern-Workshop mit praktischen Übungen (vierstündig)
„Brain Gym®" unterstützt Sie bei den Aufgaben des täglichen Lebens, hilft Fähigkeiten wie Konzentration, Sehen und Hören, Lesen, Schreiben und Rechnen zu verbessern und fördert die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften. Werden Sie stressresistenter! Bequeme Kleidung vorteilhaft.
Anmeldung unter 01-4000/06110
Dienstag, 09. Oktober 2012 um 9.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Gestaltung eines ganz persönlichen Kochbuches – mit Maja Ettinger-Cecic

Eigene Rezepte in selbstillustrierten Kochbüchern sind ein besonderer Schatz! Gestalten Sie Ihres durch gezeichnete, aquarellierte Bilder; erlernen Sie diese Technik in einem vierstündigen Workshop. Bitte mitbringen: Ihre Rezepte, Bunt- und Bleistifte, Radiergummi, Spitzer, Aquarell-, Gouache- oder Deckfarben, Haarpinsel 0 bis 5, Wasserglas. Für das restliche Material wird ein Kostenbeitrag von € 8,- eingehoben.
Anmeldung unter Tel. 01-4000/06110
Dienstag, 09. Oktober 2012 um 13.30 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11
Die Präsentation der entstandenen Werke findet am Dienstag, 23. Oktober 2012 um 18.00Uhr im Festsaal der Bezirksvorstehung statt.

Sicherheit im Netz mit Thomas Gerersdorfer

Abwehren möglicher Gefahren durch sachgemäßes Benutzen des PC's! Wo können Gefahren lauern - wie können Sie sich schützen? Tipps dazu bekommen Sie in diesem dreistündigen Vortrag.
Dienstag, 09. Oktober 2012 um 18.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Schutz vor Gewalt mit Rechtsanwältin Ruth E. Hütthaler-Brandauer
Information und Beratung bei familiären bzw. partnerschaftlichen Problemen.
Frau Hütthaler-Brandauer informiert und im Anschluss stehen sie und ihr Sohn Jakob E. Hütthaler, ebenfalls Rechtsanwalt, wahlweise für Einzelgespräche zur Verfügung.
Mittwoch, 10. Oktober 2012 um 09.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Gute Fotos mit der digitalen Kompaktkamera mit Thomas Gerersdorfer
Im Schnupperkurs lernen Sie die technischen Möglichkeiten Ihrer digitalen Kompaktkamera kennen. Erfahren Sie den Einsatzbereich und die Grenzen Ihres Gerätes.
Bitte mitnehmen: Kamera, Ladegerät und die Bedienungsanleitung
Anmeldung unter Tel. 01-4000/06110 (Bitte um Angabe der Marke Ihrer Kamera!)
Mittwoch, 10. Oktober 2012 um 15.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Die Soundbesen und Duo SilGon

Das kräftige Frauenensemble „Die Soundbesen“ unter der Leitung der Sängerin und Performerin Eva Silberbauer singt afrikanische Lieder, Jazzkanons und Improvisiertes. Ein Lied wird gemeinsam mit dem Publikum gesungen! Das Duo SilGon (Christian Gonsior und Eva Silberbauer) präsentiert sensationelle Sounds. Von Obertongesang bis Kehlkopfgesang zieht die Sängerin alle Register der weiblichen Stimme. Asiatischer Ausdruckstanz übersetzt das Akustische ins Visuelle!
www.improvise.at
Mittwoch, 10. Oktober 2012 um 18.30 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

11. Oktober: Internationaler Tag der Mädchen

Sicherheitsorientiertes Verhaltenstraining für Mädchen mit Franziska Tkavc
Erlernen von Verhaltensweisen, die zum eigenen Schutz in unangenehmen Situationen angewendet werden können. Zweistündiger Workshop mit praktischen Übungen!
Durchführung: Landeskriminalamt Wien, Kriminalprävention
Anmeldung unter Tel. 01-4000/06110
Donnerstag, 11. Oktober 2012 um 8.30 Uhr, 11.00 Uhr und 13.30 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11
Die Workshops am Vormittag sind geschlossenen Gruppen (Schulen) vorbehalten

Liebe(r) ohne Gewalt – Workshop für Mädchen mit Maria Rösselhumer

Gewalt wird zu Beginn einer Beziehung nicht selten mit Liebe verwechselt. Was Gewalt ist, wie ihr sie erkennen könnt und welche Unterstützungsangebote es bei Gewalt gibt, all das erfahrt ihr im Rahmen dieses Workshops, der vom Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser (AÖF) angeboten wird.
Anmeldung unter Tel. 01-4000/06110
Donnerstag, 11. Oktober 2012 um 16.30 Uhr
Jugendtreff JUVIVO.06, 6., Gumpendorfer Str. 62

und im Anschluss für alle

Rap und Beatboxing mit EsRaP (die Geschwister) und Sarah
EsRaP sind die aufsteigenden Sterne am Wiener Rap-Himmel. Eine toughe junge Frau, die all ihre Songs selber schreibt. Ein Junge, der mit seiner berührenden Stimme auf der Bühne wie die Sonne scheint. Seit drei Jahren verbinden sie Texte und Beats zu gesellschaftspolitischen Messages. Ihre metaphernreichen Texte verbinden die deutsche und die türkische Sprache. Sie zeigen, dass eine gefühlvolle Frau sehr stark sein kann. Auch ein Rollentausch funktioniert: Enes, der Bruder, singt und Esra rappt, was in der Hip Hop Scene sonst nicht üblich ist.
Donnerstag, 11. Oktober 2012 um 18.30 Uhr
Jugendtreff JUVIVO.06, 6., Gumpendorfer Str. 62

Über die ganz normalen Frauen aus Wien!

Uraufführung mit der Autorin und Sängerin Jella Jost in Zusammenarbeit mit der Jazzerin Philippine Duchateau
Von der Pionierin der Alternativschulenbewegung, der Roten Hilda, bis zum selbsternannten Sonderling Marie Therese Escribano, über die bewegend bescheidene dichterische Präsenz einer Traude Veran bis zur stürmischen Handschrift der Literatin Gemma Salem. Sie sind Frauen. Sie habe sich einen Namen gemacht. Dennoch sind sie fast unbekannt. Das Leben unserer Frauen aus Wien.
Donnerstag, 11. Oktober 2012 um 19.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Ein gutes Gefühl „Nein“ zu sagen mit Silvia Lausmann
Ertappen sich dabei, dass Sie „Ja“ sagen und „Nein“ meinen? Dann besuchen Sie den dreistündigen Workshop und erleben Sie das Gefühl, mit gutem Gewissen „Nein“ zu sagen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Anmeldung unter Tel. 01-4000/06110
Freitag, 12. Oktober 2012 um 09.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Von Mäusen, die nicht beißen und Computern, die keine unbekannten Wesen sind!
mit Thomas Gerersdorfer
Nicht alle Menschen sind mit der Welt der Computer bereits vertraut. Scheuen Sie sich nicht, den ersten Schritt in diese faszinierende Technologie zu wagen. In einem dreistündigen Schnupperkurs haben Sie die Möglichkeit, die Notwendigkeit des Betriebsystems zu verstehen, grundlegende Einstellungen des Computers vorzunehmen und erste Anwendungen auszuprobieren. Anmeldung unter Tel. 01-4000/06110
Schnupperkurs für Anfängerinnen:
Freitag, 12. Oktober 2012 um 09.00 Uhr
Mittwoch, 17. Oktober 2012 um 14.00 Uhr
VHS Mariahilf, 6., Damböckgasse 4, 1. Stock

Wandbilder aus Recyclingmaterial mit Karin Herber
Gestalten Sie in einem dreistündigen Workshop Ihr selbst entworfenes, aus Plastiksackerln gehäkeltes Wandbild.
Bitte mitbringen: Schere, Häkelnadel Nr. 6 oder 7, viele bunte, dünne Plastiksackerln
Anmeldung unter Tel. 01-4000/06110
Freitag, 12. Oktober 2012 ab 12.30Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Mut zur Stimme, Mut zum Klang! Stimmtraining mit Eva Silberbauer
Laut und kräftig, entspannt und authentisch sollen unsere Frauenstimmen sein!
Übung macht die Meisterin, lernen Sie ein tägliches Warmup; ein Coaching wird ermöglicht!
Anmeldung unter Tel. 01-4000/06110
Freitag, 12. Oktober 2012 von 14.00-18.00 Uhr
Studio Improvise , 6., Linieng. 2a

Frauen singt mit! mit Eva Silberbauer
Wir singen afrikanische Frauenlieder und Gospels!
Freitag, 12.Oktober 2012 von 18.00-19.00 Uhr
Studio Improvise , 6., Linieng. 2a

Erste-Hilfe-Notfallmanagement mit Miriam Kaundert „Die Johanniter“
Der Kurs umfasst drei Stunden, in denen die Erste-Hilfe-Kenntnisse wiederholt und auf den neuesten Stand gebracht werden. Ziel ist es, dass Sie in einer Notfallsituation richtig reagieren können.
Anmeldung unter Tel. 01-4000/06110 (mit Angabe von Geburtsdatum und Adresse bis spätestens 10. Oktober 2012)
Montag, 15. Oktober 2012, 09.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Buchbinden – japanischer Stil mit Christa Muhr

Lust am Arbeiten mit Papier und Stoff, Freude am Handnähen? Ein handgebundenes Tagebuch, ein Notizbuch, ein Geschenk - in vier Stunden stellen wir es auf einfache Weise in japanischer Buchbindemethode her. Für die Bucheinbände verwenden wir Stoffe, z.B. Seide (Reste sind herzlich willkommen), für die Innenseiten verschiedene schöne Papiere, auch Reispapier aus China.
Materialkosten: €18,-- ; Anmeldung unter Tel. 01-4000/06110
Montag, 15. Oktober 2012, 13.30 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

The Ladies´ Classical Guitar Band
Konzert mit Karin Aigner, Judith Bernhart, Laura Garcia Sobreira, Gabi Hartinger, Melitta Heinzmann, Andrea Krennert, Sabine Morak und Gabi Timkó
Vertrautes und Neues für und auf acht Gitarren – ein außergewöhnliches Klangerlebnis mit acht Musikerinnen. Das Konzertprogramm umfasst ein breites Spektrum unterschiedlicher Stilrichtungen mit Werken namhafter Komponisten wie Joseph Haydn, Franz Schubert, Luigi Boccherini und Astor Piazzolla sowie etablierter Komponisten für Gitarre wie Roland Dyens und Patrick Roux.
Montag, 15. Oktober 2012 um 19.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Anti-Mobbing-Strategien mit Psychologin Henriette Wursag
Informationsvortrag mit Fragemöglichkeit
Dienstag, 16. Oktober 2012 um 09.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Starke Knochen - starke Frauen mit Silvia Janata
Zweistündiger Vortrag mit praktischen Übungen, Rezept- und Kochtipps für knochenstarke Ernährung. Geeignet für Frauen jeden Alters, besonders für Schwangere, Mütter und Frauen um die Wechseljahre. Anmeldung unter Tel. 01-4000/06110
Dienstag, 16. Oktober 2012 um 17.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Richtiges Verhalten in Notsituationen mit Dominik Zeidler, "Die Helfer Wiens"
Vortrag über Selbstschutz/Zivilschutz (Wie ist der Zivilschutz aufgebaut), Einsatzorganisationen in Wien, Notrufnummern und Verhalten am Notruf (4 W-Regel), Verhalten im Brandfall (mit praxisbezogenen Videos).
Dienstag, 16. Oktober 2012 um 19.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Gefährliches in Schönheit mit „Layota-Designe“ Aflihan Atayol
Werten Sie Patronenhülsen mittels Silber und Edelsteinen zu originellem Schmuck auf! Anmeldung unter Tel. 01-4000/06110
Mittwoch, 17. Oktober 2012 um 12.00 Uhr und um 14.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

„arajn in mit!“ Klezmertanz mit Pallawatsch
Livemusik: Martin Mixan – Klarinette, Günther Schöller – Akkordeon
Tanzanleitungen: Eva Pankratz; Klezmermusik ist traditionelle jüdische Fest- und Hochzeitsmusik aus Osteuropa, die Tänze sind so mitreißend wie die Musik! Alle Altersgruppen willkommen! Weder Vorkenntnisse noch PartnerInnen nötig! Tanzen Sie mit!
Mittwoch, 17. Oktober 2012 um 16.30 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Bekämpfung von Frauenarmut durch bedarfsorientierte Mindestsicherung?
mit Elfie Resch
Vortrag mit anschließen der Diskussion. Mit Voranmeldung unter Tel. 01-4000/06110 ist im Anschluss Einzelberatung möglich!
Mittwoch, 17. Oktober 2012 um 18.30 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Schach für Könnerinnen und Einsteigerinnen mit Michael Ehn

Neben der Einführung in die Welt des Schachspiels haben Sie die Möglichkeit, sich bei einer Simultanveranstaltung mit einer Meisterin zu messen. Anmeldung unter Tel. 01-4000/06110
Donnerstag, 18. Oktober 2012 ab 14.30 Uhr
„Schach & Spiele“ 6., Gumpendorfer Straße 60

Fit mit Brain Gym® Übungen
mit Evelyn Jamnig, Brain Gym® Instruktorin
Mit einfachen Übungen bringen Sie Ihre inneren und äußeren Bewegungsabläufe ins Gleichgewicht – ganz egal, wie fit oder alt Sie sind. Die Übungen bauen negativen Stress ab, Sie lernen in einer Stunde praktischer Übungen Ihre körpereigenen Energien zum Fließen zu bringen und Ihr Immunsystem zu stärken. Holen Sie sich mehr „Power“ für den Tag! Keine Vorkenntnisse notwendig, bequeme Kleidung vorteilhaft.
Donnerstag, 18. Oktober 2012, 16.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Sicherheit im Gesundheitsbereich = Medizin + Pharmazie mit den Mariahilfern Dr. Peter Glauninger, Allgemeinmediziner und Mag. Alexander Ehrmann, „Saint Charles Apotheke“

Informationen rund um Ihre Gesundheit!

Gutes Zusammenspiel von Arzt und Apotheker erhöhen die Sicherheit im Gesundheitsbereich!

Anmeldung unter Tel. 01-4000/06110 (dort erfahren Sie die Hausnummer in der Gumpendorfer Straße, an der die Veranstaltung stattfinden wird.)

Donnerstag, 18. Oktober 2012 um 18.00 Uhr
6., Gumpendorfer Straße

Sicherheit und mehr … Eine Lesung der Schreibwerkstatt

Vier Frauen lassen uns an den Gedanken, die sie über ihr Leben niedergeschrieben haben, teilhaben. Die Lesung wird musikalisch von Elisabeth und Katharina Felber umrahmt.

Donnerstag, 18. Oktober 2012 um 19.00 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Keramikmasken mit Helga Schörg

Lassen Sie sich von Masken aus verschiedenen Kulturen inspirieren und entdecken Sie die Vielfältigkeit ihrer Formen und Gestaltung. Im ersten dreistündigen Kurs werden Sie eine Maske modellieren. Im zweiten Teil des Kurses am 09. November 2012 bemalen Sie sie mit Engobe oder Glasur. Danach wird die Maske gebrannt.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich
Materialkosten: € 10,-
Bitte Schürze und eventuell Werkzeug mitbringen!
Anmeldung unter Tel. 01-4000/06110

Freitag, 19. Oktober 2012 ab 15.30 Uhr
Keramikwerkstatt der VHS Mariahilf, 6., Damböckgasse 4

Abwehr von sexuellen Belästigungen mit Ingrid Jaksch

Wann beginnen sexuelle Übergriffe?
Wie kann ich mich schützen bzw. zur Wehr setzen?
Hundert Minuten Information mit praktischen Übungen!

Freitag, 19. Oktober 2012 ab 13.40 Uhr
Festsaal der Bezirksvorstehung Mariahilf, 6., Amerlingstraße 11

Schutz + Raum – Sicherheit in Mariahilf.
Fotowettbewerb der Gebietsbetreuung 6/14/15

Fotografinnen – egal ob Amateurinnen oder Profis - sind eingeladen das Thema „Sicherheit“ mit der Kamera einzufangen! Teilnehmerinnen können bis 15. September 2012 maximal drei Bilder per E-Mail an gb6@gbstern.at schicken oder als Originalabzug im Lokal der GB*6/14/15, Sechshauser Straße 23, 1150 Wien, abgeben. Den Gewinnerinnen winken Sachpreise aus Mariahilf! Die detaillierten Teilnahmebedingungen stehen auf www.gbstern.at/teams/gb61415/ als PDF-Download zur Verfügung.

Vernissage der Werke und Preisverleihung durch
Bezirksvorsteherin Renate Kaufmann
Freitag, 19. Oktober 2012 um 18.00 Uhr
„schnittBOGEN – offene Werkstatt für Textil / Mode / Design“
6., Stadtbahnbogen Nr. 3-4 (Eingang 15., Sechshauser Gürtel)

Musik von Komponistinnen Fortsetzung der Reihe der vergangenen Jahre!

Iris Weingartner, Besra Alaca Pummer, Atsko Kogure, Romina Mayer, Angelika Zoder und Monika Korvin präsentieren Werke von Clara Schumann, Fanny Hensel Mendelssohn, Anna Bon die Venezia und anderen.
Samstag, 20. Oktober 2012 um 16.00 Uhr
Haydnhaus, 6., Haydngasse 19

Das Programm wurde für die Mariahilfer Frauenkommission in Kooperation mit der Volkshochschule Mariahilf von **Elisabeth Zoumboulakis-Rottenberg** organisiert.
Sofern nicht anders angeführt ist der Besuch sämtlicher Veranstaltungen kostenlos.

UNIVERSITY MEETS PUBLIC

NEUER SCIENCE-SCHWERPUNKT

Ab dem Herbstsemester 2012/13 gibt es bei der VHS Wien einen Science-Schwerpunkt. Dieser beinhaltet die bereits seit vielen Jahren bewährten und beliebten University Meets Public-Angebote. Darüber hinaus bieten wir Ihnen viele weitere Vorträge, Kurse, Workshops und Podiumsdiskussionen Vortragender von Universitäten und außeruniversitären Forschungseinrichtungen in Österreich oder dem Ausland. Auch in Museen, Sammlungen und Archiven tätige WissenschaftlerInnen informieren im Rahmen unseres neuen Science-Schwerpunkts aus ihren Forschungsbereichen.

Über 90 Vortragende bieten Ihnen mehr als 120 Vortragsthemen an der VHS Wiener Urania und sieben weiteren Wiener Volkshochschulen, dem Jüdischen Institut für Erwachsenenbildung und in unseren Astronomischen Betrieben an.

Science card:
Für mehrere Besuche von Science-Veranstaltungen empfehlen wir die neue science card. Sie kostet € 29,- im Semester. Damit können Sie alle Vorträge im Ausmaß von 1,5 UE gratis, mehrteilige Veranstaltungen und Kurse ermäßigt besuchen. Die science card erhalten Sie an allen Volkshochschulen.

UMP–Card:
Wenn Sie eine UMP-Card haben, ist diese noch bis Ende Jänner 2013 gültig (damit ist jeder 5. Vortrag gratis). Mit einer vollen UMP-Card erhalten Sie beim Kauf einer science card eine Ermäßigung von 5 Euro.

Veranstaltungsort: 1060, Damböckg. 4, Eintritt € 6,- (wenn nicht anders angegeben)

HIEROGLYPHEN OHNE GEHEIMNIS 1

Ziel des Kurses ist das Entziffern und Übersetzen von Hieroglyphen auf Denkmälern des alten Ägypten. Der Kurs wird textbasiert vorgetragen, im Vordergrund steht der Spracherwerb durch praktische Übung und Wiederholung, nicht die „trockene" Grammatik. Die Übersetzung von kürzeren Texten und Standardphrasen wie Opferformeln (typische Inschrift einer Totenstele) soll geübt werden.

F2405 Konrad Antonicek, BA,
Di, 8x; 2.10.–20.11.2012; 18:00–20:00 Uhr **D**
16 UE € 81,60 (Gebühr mit science card € 40,80)

STADTPARKS UND STADTENTWICKLUNG

Zur Entstehung der öffentlichen Grünanlagen in Wien

Grünanlagen zählen zu wichtigen großstädtischen Einrichtungen. Anhand von Stadtplänen und Ansichten aus alter und neuer Zeit wird die Geschichte des öffentlichen Grüns in Wien veranschaulicht.

F2400 Ao. Univ.-Prof.in Dr.in Eva Berger, **Mo 1x; 08.10.2012; 18–19:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 6,- (mit science card gratis!)

EIN JAHR IN JAPAN

Das Land der Gegensätze hautnah erlebt. Vom Essen als Medizin bis Fukushima.
Bunte Bilder, Erzählungen und musikalische Untermalung führen durch das Land der aufgehenden Sonne. Vom Grünen Tee als Allheilmittel über die Gefahren von Tsunami, Taifun und Erdbeben bis zur gewaltigen Metropole Tokio führt unsere Reise in eine andere Welt, in der zwei grundlegend verschiedene Religionen von den meisten EinwohnerInnen gleichzeitig gelebt werden.

F2403 DDI Dr. Andreas Unterweger, **Mi 1x; 21.11.2012; 18–19:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 6,- (mit science card gratis!)

HIEROGLYPHEN-RUNDE

Lektüre altägyptischer Texte für fortgeschrittene LeserInnen

Der Kurs wendet sich an Personen, die bereits Grundkenntnisse der altägyptischen Hieroglyphenschrift erworben haben (etwa aus den „Hieroglyphen ohne Geheimnis"-Kursen der vergangenen Semester). Die Lektüre von Texten im Original macht die pharaonische Kultur hautnah erlebbar und gibt einen Einblick in die Weltsicht dieser antiken Kultur.

F2404 Konrad Antonicek, BA, **Di, 5x; 27.11.2012–15.1.2013; 18:00–20:00 Uhr** **D**
10 UE € 51,- (Gebühr mit science card € 25,50)

WER WAR SHAKESPEARE UND WER SCHRIEB SEINE STÜCKE?

Offene und gelöste Rätsel der Shakespeare-Forschung

War Shakespeare ungebildet und wurden seine Dramen von anderen verfasst? Obwohl mehr Dokumente erhalten sind als vermutet, liegen etliche Details im Dunkeln. Probleme gibt es auch bei seinen Werken: die 36 Stücke in der posthum erschienenen Gesamtausgabe wurden nicht alle von ihm allein verfasst; andererseits hat er darüber hinaus noch an weiteren Dramen mitgearbeitet.

F2401 Ao. Univ.-Prof. i.R. Dr. Manfred Draudt, **Mi 1x; 12.12.2012; 18–19:30 Uhr** **D**
1,5 UE € 6,- (mit science card gratis!)

WOCHENDSEMINARE HERBST 2012

OKTOBER

POLNISCH A1 INTENSIV A1

F684 Mag.ª Monika Sarkady,
Fr, Sa, 6x; 5.10.–20.10.2012; Fr 18:00–21:00 Uhr, Sa 13:00-17:00 Uhr **J**
21 UE € 163,80

ADOBE ILLUSTRATOR CS5 GRUNDKURS

F2152 Dr. Franz Markus Schrammel,
Fr, Sa, 2x; 05.10.2012 15:00–21:00 Uhr, 06.10.2012 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 134,40

AHNENFORSCHUNG

F148 Ing. Felix Gundacker, **Sa 1x; 06.10.2012; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 70,-

KRAFT AUS MEINER MITTE

F846 Mag.ª Ursula Merzo, **Fr 1x; 05.10.2012; 18–20:30 Uhr** **D**
2,5 UE **€ 16,25**

AKTZEICHNEN

F2904 Judith Grosser, **Sa 1x; 06.10.2012; 10–15 Uhr** **D**
5 UE € 45,50

CAPOEIRA NEU

F1868 Mag.ª Daniela Hofmann Rodrigues, **Sa 1x; 06.10.2012; 10–13 Uhr** **D**
3 UE € 19,50

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN 60+

F1851 Brigitte Horner,
Fr, Sa, 2x; 05.10.2012 19:00–21:00 Uhr, 06.10.2012 12:30–16:30 Uhr **D**
6 UE € 51,-

ERNÄHRUNGSDETEKTIVE – WORKSHOP FÜR KINDER VON 8-12 JAHREN

F2613 Mag.ª Andrea Fuhrmann, **Sa 1x; 06.10.2012; 9–12 Uhr** **J**
3 UE € 23,40

NI HAO! – UND – HUANYING! CHINESISCH A1

F688 Mag.ª Dr.in Ulrike Kraus,BA, **Sa 1x; 13.10.2012; 9:30–12:30 Uhr** **J**
3 UE € 23,40

RUSSISCH CRASH-KURS AM WOCHENENDE A1

F1664 Mag.ª Natalya Steinbrunner, **Sa 1x; 13.10.2012; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 51,20

KONFLIKTMANAGEMENT NEU

F119 AK Mag.ª Barbara Huber,
Fr, Sa, 2x; 12.10.2012 18:00–21:00 Uhr, 13.10.2012 9:00–17:00 Uhr **D**
11 UE € 114,40

SOZIALE KOMPETENZ: BEZIEHUNGEN POSITIV GESTALTEN – EIGENE ZIELE ERREICHEN

F1113 AK Susanne Mraz,
Fr, Sa, 2x; 12.10.2012 18:00–21:00 Uhr, 13.10.2012 10:00–16:00 Uhr **J**
9 UE € 93,60

APPLE iPAD PROFESSIONELL NUTZEN NEU

F2202 Carlo Bakalarz-Zákos, BA, **Sa 1x; 13.10.2012; 10–14 Uhr** **D**
4 UE € 35,20

IKEBANA – JAPANISCHE BLUMENSTECKKUNST ANFÄNGERIN

F1959 Herbert Grünsteidl,
Fr, Sa, 2x; 12.10.2012 18:00–20:00 Uhr, 13.10.2012 10:00–13:00 Uhr **D**
5 UE € 39,-

JUNGBRUNNEN HORMON-YOGA ÜBUNGSKLASSE FÜR ANFÄNGERINNEN

F171 Eva Mauser, **Sa 1x; 13.10.2012; 9:30–16 Uhr** **D**
6,5 UE € 65,-

EINFÜHRUNG IN DIE ALEXANDER TECHNIK NEU

F1848 Mag.ª Theodora Kapellou, **Sa 1x; 13.10.2012; 9–12 Uhr** **D**
3 UE € 19,50

KOCHKLUB-AUTHENTISCHE UNGARISCHE MAHLZEITEN NEU

F2913 Nora Eva Heim, **Sa 1x; 13.10.2012; 9–12 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN (8 BIS 13 JAHRE)

F1852 Brigitte Horner,
Fr, Sa, 2x; 12.10.2012 19:00–21:00 Uhr, 13.10.2012 12:30–16:30 Uhr **D**
6 UE € 51,-

PROJEKTMANAGEMENT GRUNDLAGEN

F120 Mag.ª Barbara Huber,
Fr, 2x; 19.10.2012 18:00–21:00 Uhr, 20.10.2012 9:00–17:00 Uhr **D**
11 UE € 114,40

SICHERES AUFTRETEN DURCH PERFEKTES STYLING

F1116 Hermine Wallner,
Fr, Sa, 2x; 19.10.2012 18:00–21:00 Uhr, 20.10.2012 10:00–16:00 Uhr **J**
9 UE € 93,60

ADOBE DREAMWEAVER CS5 GRUNDKURS

F2153 Martina Mayerl,
Fr, Sa, 2x; 19.10.2012 15:00–21:00 Uhr, 20.10.2012 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 134,40

MODELLIEREN MIT TON

F1944 Helga Schörg, **Sa 1x; 20.10.2012; 13:30–16:30 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

BRAIN GYM® – AUSBILDUNGSSEMINAR I

F151 Evelyn Jamnig, **Sa, So, 2x; 20.10.2012–21.10.2012; 10:00–17:00 Uhr** **D**
14 UE € 249,-

„KONFLIKTFÄHIGKEIT = BEZIEHUNGSFÄHIGKEIT“ NEU

F1114 Nadja Mack, **Sa 1x; 20.10.2012; 10–17 Uhr** **J**
7 UE € 72,80

IKEBANA – JAPANISCHE BLUMENSTECKKUNST FORTGESCHRITTENE

F1960 Herbert Grünsteidl,
Fr, Sa, 2x; 19.10.2012 18:30–20:30 Uhr, 20.10.2012 10:00–13:00 Uhr **D**
5 UE € 39,-

AUTOGENES TRAINING

F890 Mag.ª Gabriele Falkensteiner, **Sa 1x; 20.10.2012; 9–16 Uhr** **D**
7 UE € 86,80

NOVEMBER

AUSSÖHNUNG MIT DEM INNEREN KIND

F1108 Mag.ª Andrea Eicher,
Fr, Sa, 2x; 09.11.2012 18:00–21:00 Uhr, 10.11.2012 10:00–16:00 Uhr **J**
9 UE € 93,60

LEBENSGESCHICHTEN AUFSCHREIBEN, ABER WIE?

F177 Mag.ª Monika Zachhuber,
Fr, Sa, 2x; 09.11.2012 18:00–21:00 Uhr, 10.11.2012 10:00–17:00 Uhr **D**
10 UE € 104,-

SALBEN UND BALSAME SELBST HERSTELLEN NEU

F159 Melita Gazdek, **Sa 1x; 10.11.2012; 14–17 Uhr** **D**
3 UE € 31,20

TYP-ISCH IHRE SCHMINKSCHULE FÜR ANFÄNGERINNEN

F160 Sylvia Dörflinger, **Sa 1x; 10.11.2012; 10–14 Uhr** **D**
4 UE € 41,60

POWERPOINT 2010 GRUNDKURS

F2130 Wolfgang Woschank,
Fr, Sa, 2x; 09.11.2012 15:00–21:00 Uhr, 10.11.2012 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 134,40

ORIGAMI

F1971 Noriko Bachinger, **Sa 1x; 10.11.2012; 11–14 Uhr** **D**
3 UE € 19,20

KERAMIKWORKSHOP

F1937 Helga Schörg,
Fr, Sa, 2x; 09.11.2012 18:00–21:00 Uhr, 10.11.2012 9:30–13:30 Uhr **D**
7 UE € 52,80

DIE SPIEGELGESETZMETHODE UND DAS MENTALTRAINING

F176 Christa Saitz, **Sa 1x; 10.11.2012; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 83,20

MUSKELTEST & CO

F154 Evelyn Jamnig, **Sa 1x; 10.11.2012; 10–17 Uhr** **D**
7 UE € 150,-

ORIENTALISCHER TANZ AUS DER MITTE

F844 Mag.ª Elfriede Rechberger, **Sa 1x; 10.11.2012; 10–14 Uhr** **D**
4 UE € 26,-

STRESS-/ZEIT-MANAGEMENT NEU

F1115 Nadja Mack, **Sa 1x; 17.11.2012; 10–17 Uhr** **J**
7 UE € 72,80

MARKETING UND VEKAUFSPSYCHOLOGIE FÜR „JEDE/N“ NEU

F121 AK Mag.ª Barbara Huber,
Fr, Sa, 2x; 16.11.2012 18:00–21:00 Uhr, 17.11.2012 9:00–17:00 Uhr **D**
11 UE € 114,40

SELBSTBEWUSSTSEIN KANN FRAU LERNEN

F1124 AK Eva Maria Jandl,
Fr, Sa, 2x; 16.11.2012 18:00–21:00 Uhr, 17.11.2012 10:00–16:00 Uhr **J**
9 UE € 93,60

SICHERES AUFTRETEN DURCH PERFEKTES STYLING

F1117 AK Hermine Wallner,
Fr, Sa, 2x; 16.11.2012 18:00–21:00 Uhr, 17.11.2012 10:00–16:00 Uhr **J**
9 UE € 93,60

BADECONFISERIE

F1070 Mag.ª Doris Freudenthaler, **Sa 1x; 17.11.2012; 13–17 Uhr** **J**
4 UE € 30,-

AKT- UND PORTRAITZEICHNEN

F2906 Judith Grosser, **Sa 1x; 17.11.2012; 10–15 Uhr** **D**
5 UE € 35,-

MODELLIEREN MIT TON

F2900 Helga Schörg, **Sa 1x; 17.11.2012; 13:30–16:30 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

STRESS WEG – ENTSPANNUNGSTECHNIKEN

F1765 AK Mag.ª Andrea Fuhrmann, **Sa 1x; 17.11.2012; 9–12 Uhr** **J**
3 UE € 30,-

STRESSBEWÄLTIGUNG UND ZIELARBEIT

F117 AK Evelyn Jamnig, **Sa 1x; 17.11.2012; 10–17 Uhr** **D**
7 UE € 99,-

CAPOEIRA NEU

F1869 Mag.ª Daniela Hofmann Rodrigues, **Sa 1x; 17.11.2012; 10–13 Uhr** **D**
3 UE € 19,50

SQUARE- UND CONTRA-DANCE

F855 Angela Kornfeil, **Sa 1x; 17.11.2012; 14–17 Uhr** **D**
3 UE € 19,50

KOCHKLUB-AUTHENTISCHE UNGARISCHE MAHLZEITEN OHNE FLEISCH NEU

F2914 Nora Eva Heim, **Sa 1x; 17.11.2012; 9–12 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

NI HAO! – UND – HUANYING! CHINESISCH A1

F689 Mag.ª Dr.in Ulrike Kraus, BA, **Sa 1x; 24.11.2012; 9:30–12:30 Uhr** **J**
3 UE € 23,40

ZEITMANAGEMENT NEU

F122 AK Mag.ª Barbara Huber,
Fr, Sa, 2x; 23.11.2012 18:00–21:00 Uhr, 24.11.2012 9:00–17:00 Uhr **D**
11 UE € 114,40

FREUD UND LEID IM LEBENSLAUF

Jeder Mensch hat eine Geschichte …

F178 Mag.ª Monika Zachhuber,
Fr, Sa, 2x; 23.11.2012 18:00–21:00 Uhr, 24.11.2012 10:00–17:00 Uhr **D**
10 UE € 104,-

NATURKOSMETIK SELBST GEMACHT

F157 Melita Gazdek, **Sa 1x; 24.11.2012; 11–14:30 Uhr** **D**
3,5 UE € 36,40

JUNG DURCH FARBEN – STYLINGTIPPS FÜR 60PLUS

F161 Sylvia Dörflinger, **Sa 1x; 24.11.2012; 10–14 Uhr** **D**
4 UE € 41,60

ADOBE DREAMWEAVER CS5 GRUNDKURS

F2154 AK Martina Mayerl,
Fr, Sa, 2x; 23.11.2012 15:00–21:00 Uhr, 24.11.2012 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 134,40

LINE-DANCE

F854 Angela Kornfeil, **Fr, Sa, 2x; 23.11.2012–24.11.2012; 18:00–21:00 Uhr** **D**
6 UE € 51,-

BRAIN GYM® – AUSBILDUNGSSEMINAR II

F152 Evelyn Jamnig, **Sa, So, 2x; 24.11.2012–25.11.2012; 10:00–17:00 Uhr** **D**
14 UE € 249,-

APPLE iPAD EFFEKTIV NUTZEN NEU

F2201 Carlo Bakalarz-Zákos, BA, **Sa 1x; 24.11.2012; 10–16 Uhr** **D**
6 UE € 46,80

DER ROTE FADEN IN MEINER LEBENSGESCHICHTE

F179 Mag.ª Monika Zachhuber,
Fr, Sa, 2x; 30.11.2012 18:00–21:00 Uhr, 01.12.2012 10:00–17:00 Uhr **D**
10 UE € 104,-

EXCEL 2010 GRUNDKURS

F2145 Wolfgang Woschank,
Fr, Sa, 2x; 30.11.2012 15:00–21:00 Uhr, 01.12.2012 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 134,40

KERAMIKWORKSHOP

F1938 Helga Schörg,
Fr, Sa, 2x; 30.11.2012 18:00–21:00 Uhr, 01.12.2012 9:30–13:30 Uhr **D**
7 UE € 52,80

DEKORATIVE LEBKUCHEN GESTALTEN

für Ihren Christbaum und als kleines, individuelles Weihnachtsgeschenk

F1911 Mag.ª art Renate Uschan,
Fr, Sa, 2x; 30.11.2012 18:00–21:00 Uhr, 01.12.2012 10:00–15:00 Uhr **D**
8 UE € 72,-

DEZEMBER

FREI VON JETLAG, FLUGANGST UND CO

Hilfreiche Tipps für Geschäftsreisende und Touristen

F118 Evelyn Jamnig, **Sa 1x; 01.12.2012; 10–14 Uhr** **D**
4 UE € 84,-

AHNENFORSCHUNG

F149 Ing. Felix Gundacker, **Sa 1x; 01.12.2012; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 70,-

ADOBE INDESIGN CS5 GRUNDKURS

F2151 Wolfgang Woschank,
Fr, Sa, 2x; 14.12.2012 15:00–21:00 Uhr, 15.12.2012 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 134,40

ORIGAMI – SCHACHTELN

F1972 Noriko Bachinger, **Sa 1x; 01.12.2012; 11–15 Uhr** **D**
4 UE € 25,60

ORIENTALISCHER TANZ AUS DER MITTE

F845 Mag.ª Elfriede Rechberger, **Sa 1x; 01.12.2012; 10–14 Uhr** **D**
4 UE € 26,-

PORTRAIT- UND FIGURALES ZEICHNEN

F2907 Judith Grosser, **Sa 1x; 15.12.2012; 10–15 Uhr** **D**
5 UE € 35,-

MANGAS ZEICHNEN

F1958 Ikuyo Hori,
Fr, Sa, 2x; 14.12.2012 18:00–20:00 Uhr, 15.12.2012 9:30–12:30 Uhr **D**
5 UE € 35,-

EINFÜHRUNG IN DIE ALEXANDER TECHNIK NEU

F1849 Mag.ª Theodora Kapellou, **Sa 1x; 15.12.2012; 9–12 Uhr** **D**
3 UE € 19,50

AUTOGENES TRAINING

F889 Mag.ª Gabriele Falkensteiner, **Sa 1x; 15.12.2012; 9–16 Uhr** **D**
7 UE € 86,80

JÄNNER

PC SICHERHEIT

F2108 DI Thomas Gerersdorfer, **Sa 1x; 12.01.2013; 9–15 Uhr** **D**
6 UE € 52,80

APPLE iPAD KREATIV NUTZEN NEU

F2203 Carlo Bakalarz-Zákos, BA, **Sa 1x; 12.01.2013; 10–14 Uhr** **D**
4 UE € 31,20

AKTZEICHNEN

F2908 Judith Grosser, **Sa 1x; 12.01.2013; 10–15 Uhr** **D**
5 UE € 45,50

MODELLIEREN MIT TON

F2901 Helga Schörg, **Sa 1x; 12.01.2013; 13:30–16:30 Uhr** **D**
3 UE € 23,40

HERZ-QIGONG

F1827 Michaela Christiane Wiegele,
Fr, Sa, 3x; 11.01.2013 18:00–20:00 Uhr, 12.01.2013 10:00–16:00 Uhr, 19.01.2013 10:00–16:00 Uhr **D**
14 UE € 140,-

BRAIN GYM® – VERTIEFUNGSKURS

F153 Evelyn Jamnig, **Sa, So, 2x; 12.01.2013–13.01.2013; 10:00–17:00 Uhr** **D**
14 UE € 249,-

WENDEPUNKT

F1109 Mag.ª Andrea Eicher,
Fr, Sa, 2x; 18.01.2013 18:00–21:00 Uhr, 19.01.2013 10:00–16:00 Uhr **J**
9 UE € 93,6,-

ADOBE PHOTOSHOP CS5 GRUNDKURS

F2149 Wolfgang Woschank,
Fr, Sa, 2x; 18.01.2013 15:00–21:00 Uhr, 19.01.2013 9:00–15:00 Uhr **D**
12 UE € 134,4,-

PORTRAIT- UND FIGURALES ZEICHNEN

F2905 Judith Grosser, **Sa 1x; 19.01.2013; 10–15 Uhr** **D**
5 UE € 35,-

KERAMIKWORKSHOP

F1941 Helga Schörg,
Fr, Sa, 2x; 18.01.2013 18:00–21:00 Uhr, 19.01.2013 9:30–13:30 Uhr **D**
7 UE € 52,8,-

EINFÜHRUNG IN DIE ALEXANDER TECHNIK NEU

F1850 Mag.ª Theodora Kapellou, **Sa 1x; 19.01.2013; 9–12 Uhr** **D**
3 UE € 19,50

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN UND FRAUEN AB 14 JAHREN

F1853 Brigitte Horner,
Fr, Sa, 2x; 18.01.2013 19:00–21:00 Uhr, 19.01.2013 12:30–16:30 Uhr **D**
6 UE € 51,-

KARAOKE – SINGEN & GESANGSTRAINING FÜR ANFÄNGERINNEN UND FORTGESCHRITTENE

F1862 Mag.ª Yasmine Piruz, **Sa 1x; 26.01.2013; 9–17 Uhr** **D**
8 UE € 52,-

ISLAMISCHE KALLIGRAPHIE FÜR ANFÄNGERINNEN & FORTGESCHRITTENE

F197 Zehra Elibol, **Sa 1x; 26.01.2013; 14–17 Uhr** **D**
3 UE € 22,50

CAPOEIRA NEU

F1870 Mag.ª Daniela Hofmann Rodrigues, **Sa 1x; 26.01.2013; 10–13 Uhr** **D**
3 UE € 19,50

FEBRUAR

NATURKOSMETIK SELBST GEMACHT

F158 Melita Gazdek, **Sa 1x; 02.02.2013; 11–14:30 Uhr** **D**
3,5 UE € 36,40

RICHTLINIEN FÜR DEN UMGANG MIT ESOTERIKANGEBOTEN

Der Zentrale Vorstand des Verbandes Wiener Volksbildung hat am 22.6.1999 auf Initiative des Pädagogischen Ausschusses folgende Richtlinien zum Umgang mit Esoterikangeboten an Volkshochschulen beschlossen.

Volkshochschulen sind in erster Linie Bildungsvermittler. Sie sind innovativ mit einer hohen Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit neuen Ideen. Das erfordert eine aufmerksame Beobachtung der gesellschaftlichen Entwicklung und einen verantwortlichen Umgang mit Bildungsangeboten. Eine besondere Herausforderung stellen Angebote in Grenzbereichen der Gesundheitsbildung, Psychologie und Persönlichkeitsbildung dar, insbesondere im Zusammenhang mit Esoterik. Als wesentliches Merkmal von Esoterik wird hier definiert, dass rationalistisiches Wissenschaftsverständnis nicht zugelassen wird.

Die Richtlinien zur Auseinandersetzung mit Esoterikangeboten stützten sich auf bestehende gesetzliche Regelungen und auf den laufenden wissenschaftlichen Diskurs. Mit diesen Richtlinien übernimmt der Verband Wiener Volksbildung (Dachorganisation der Wiener Volkshochschulen) die Verantwortung gegenüber der Öffentlichkeit über die Bildungsangebote der Wiener Volkshochschulen. Über Angebote, die diesen Richtlinien nicht entsprechen, entscheidet die Volkshochschule. Sie übernimmt dafür das Risiko und die Verantwortung.

Folgende Angebote lehnen die Wiener Volkshochschulen und die Häuser der Begegnung ab:

- Angebote, die rassistisches und extremistisches Gedankengut verbreiten;
- Angebote, in denen Führerkult betrieben, Legendenbildung propagiert oder ein unhinterfragtes Meister-Schülerverhältnis zugrunde gelegt wird;
- Angebote, die Allmachtsphantasien betonen;
- Angebote, in denen Einweihungen und Riten vorgenommen werden;
- Angebote, bei denen ein Wahrheitsmonopol in Aussicht gestellt wird;
- Angebote, bei denen Gruppenmitglieder ausgenützt werden beziehungsweise sich ausnützen lassen;
- Angebote, bei denen Gruppen sich über das Gesetz stellen und dadurch subversive oder illegale Tätigkeiten ermöglichen;
- Angebote von Sekten beziehungsweise von Personen, die für Sekten werben;
- Angebote auf der Basis von Spekulationen mit reinem Glaubenscharakter, die sich maßgeblich auf die Weltanschauung oder auf die Persönlichkeit der Menschen auswirken.

Die Empfehlungen werden in regelmäßigen Abständen auf ihre bestehende Gültigkeit überprüft um Änderungen in wissenschaftlichen Positionen und im gesellschaftlichen Wertesystem zu berücksichtigen.

Niederländische Malerei vom 15. bis zum 17. Jh.

kunst historisches museum khm

Welcher/e KunstliebhaberIn ist nicht von der Innovationsfreude und Virtuosität beeindruckt, die die MalerInnen der niederländischen Kunstzentren seit dem 15. Jh. zur Schau stellten! Gattungsvielfalt, subtile Oberflächenbeobachtungen, Illusionskunst und allegorisch-repräsentative Darstellungen erreichen in dieser Epoche einen absoluten Höhepunkt.

Spezialprogramm für VHS-KursteilnehmerInnen

Teilnahmegebühr: € 32,–

Einführungsvortrag

in der VHS Alsergrund, um 18 Uhr
Di., 6.11.2012 *Von den Vereinigten Niederlanden zur Republik der Sieben Vereinigten Provinzen – Eine kulturgeschichtliche Spurensuche*

Führungen jeweils um 15 Uhr

im KHM, Treffpunkt: Vestibül des KHM,
Di., 13.11.2012 *Von der Wahrnehmung zum Abbild – Von Jan van Eyck bis Pieter Bruegel d. Ä.*
Di., 20.11.2012 *Antverpia Pictorum Nutrix – Flanderns goldenes Jahrhundert*
Di., 27.11.2012 *Im Lichte Hollands – Das Goldene Zeitalter der holländischen Malerei*

Als VHS-KursteilnehmerIn erhalten Sie die KHM-Jahreskarte für nur € 27,– (statt € 29,–) – gegen Vorweis Ihres VHS-Kursausweises an allen Kassen des KHM und seiner Standorte! Diese Aktion gilt nur bis 31.Oktober 2012!

Die Wiener Volkshochschulen

VHS Wiener Urania, VHS Mariahilf, VHS Alsergrund, VHS Hietzing

Eine Kooperationsveranstaltungsreihe des Kunsthistorischen Museums mit den Wiener Volkshochschulen.

Maria Theresien-Platz · Tägl. außer Mo 10 bis 18 Uhr · 1010 Wien · www.khm.at

FÖRDERUNGEN FÜR IHRE WEITERBILDUNG

WIENER ARBEITNEHMERINNEN FÖRDERUNGSFONDS (WAFF)

Förderungen für berufliche Weiterbildung bekommen.

a) Weiterbildungs-Tausender des waff für beschäftigte WienerInnen

Gefördert wird berufliche Aus- und Weiterbildung, förderbar sind Kurs- und Seminarkosten sowie dazugehörige Prüfungsgebühren. Die Kurskosten müssen mindestens 150 Euro betragen.

- Bis zu 1.000 Euro (max. 90 Prozent) für berufsbezogene Weiterbildung für Beschäftigte mit maximal Pflichtschulabschluss
- Bis zu 3.000 Euro (max. 90 Prozent), wenn zusätzlich der außerordentliche Lehrabschluss nachgeholt werden soll.
- Bis zu 1.000 Euro (max. 50 Prozent) für Personen, die nicht mehr als 1.300 Euro netto im Monat verdienen (wichtig: der Antrag auf Förderung muss in diesem Fall unbedingt vor Kursbeginn gestellt werden)
- Bis zu 1.000 Euro für die Vorbereitung auf die Berufsreifeprüfung, Matura oder für Bildungsmaßnahmen im Rahmen eines Nostrifizierungsverfahrens

b) Bildungskonto des waff

Mit dem Bildungskonto unterstützt der waff berufsbezogene Aus- und Weiterbildungsmaßnahmen von arbeitslosen und beschäftigten WienerInnen, wenn die Kurse bei einem vom waff anerkannten Bildungsträger besucht werden.

- Für Beschäftigte: 50 Prozent der Kurskosten, bis zu 200 Euro.
- Für zum Zeitpunkt des Kursbeginns arbeitslos und arbeitssuchend gemeldete Personen: 50 Prozent der Kurskosten, bis zu 300 Euro.

Der Antrag auf Förderung muss spätestens drei Monate nach Ende der gesamten Aus- und Weiterbildung beim waff eingebracht werden. Es werden keine Teilabschnitte oder einzelne Semester gefördert. Ebenso erfolgt durch das Bildungskonto keine Förderung von Formalabschlüssen.

Alle Informationen beim waff-Beratungszentrum unter 217 48 - 555 bzw. informieren sich unter www.waff.at

AK WIEN BILDUNGSGUTSCHEIN

Der AK Bildungsgutschein soll den AK Mitgliedern den Zugang zur Weiterbildung erleichtern. Der Bildungsgutschein ist ein Startkapital für die persönliche Weiterbildung in der Höhe von € 100,– für Eltern in Karenz € 150,–.

Wer bekommt den AK Wien Bildungsgutschein?

Alle ArbeitnehmerInnen, die Mitglied der AK Wien sind. Dazu zählen auch Arbeitslose, NotstandshilfebezieherInnen, Lehrlinge, Eltern in Karenz, geringfügig Beschäftigte, freie DienstnehmerInnen u. a. Im Zweifelsfall gibt das Servicetelefon unter 0800/311 311 kostenlos Auskunft.

Wie fordern Sie Ihren persönlichen AK Wien Bildungsgutschein an?

http://wien.arbeiterkammer.at/bildungsgutschein
Servicetelefon 0800/311 311
(kostenlos, Mo-Fr von 8.00 Uhr bis 15.45 Uhr)
Fax: 0800 20 20 45 unter Bekanntgabe von Name, Adresse und Mitgliedsnummer

Wann und wie können Sie Ihren AK Wien Bildungsgutschein einlösen?

Ab sofort bis 31.12.2012 für die mit AK-Logo gekennzeichneten Kurse, die bis 31.12.2012 beginnen. Gleich für den gewünschten Kurs anmelden! Der AK Bildungsgutschein wird nicht in bar ausbezahlt, sondern von der Kursgebühr abgezogen.

Einen Überblick über alle Möglichkeiten finanzieller Förderungen für Weiterbildung erhalten Sie unter: www.kursfoerderung.at.

In diesem Programm finden Sie verschiedene Symbole neben den Kursbeschreibungen – hier eine kurze Erklärung dazu.

Für alle Kurse mit diesem Logo können Sie die Bildungsgutscheine der Arbeiterkammer Wien einlösen. Weitere Infos am Servicetelefon unter 0800/311 311

Alle Vorträge mit diesem Logo gehören zur Reihe „University Meets Public“. Wenn Sie eine UMP-Card haben ist diese noch bis Ende Jänner 2013 gültig. Danach wird Sie durch die ScienceCard ersetzt. InhaberInnen einer vollen UMP-Card bekommen beim Kauf einer ScienceCard um 29 Euro eine Ermäßigung von 5 Euro.

Eine Karte, ein Preis, viele Kurse: Bewegungsinteressierte können mit der Fitnesscard alle Kurse an einer VHS besuchen, die mit diesem Logo gekennzeichnet sind.

Dieses Logo kennzeichnet alle Vorträge, Veranstaltungen und Kurse aus dem Bereich Wissenschaft. Mit der ScienceCard um 29 Euro können Sie alle Vorträge (zu 1,5 UE) gratis, mehrteilige Veranstaltungen und Kurse ermäßigt besuchen. Das Gesamtverzeichnis aller Vorträge erhalten Sie unter 01/893 00 83 oder info@vhs.at

DAS TEAM DER VHS MARIAHILF

Der Direktor
Mag. Thomas Neunteufel, zeichnet für die wirtschaftlichen und personellen Belange der VHS Wien-West verantwortlich. Als „Akademischer Bildungsmanager“ (seit 2010) entwickelt er ständig neue Kursformate. Seine besondere Vorliebe für Geschichte, Kunst und Literatur macht ihn außerdem zu einem anerkannten Vortragenden.

Die Programm-Managerin
Karin Baumgartner-Isermann ist für den pädagogischen Bereich verantwortlich und erstellt mit großer Genauigkeit und viel persönlichem Engagement das Kursprogramm.

Herr **Gerd Nakowitsch** als Leiter des KundInnenservice sorgt mit Sachverstand und Genauigkeit dafür, dass alles bei der Einschreibung funktioniert. Zusätzlich betreut er die Kursprogramme sowie die Datenbank.

Frau **Eva Theiler** unterstützt in ihrer ruhigen und ausgeglichenen Art ihre KollegInnen im KundInnenservice.

Frau **Katalin Thiering** ist kompetente Ansprechpartnerin für KundInnen und KursleiterInnen, außerdem sorgt sie mit absoluter Genauigkeit in unserer Buchhaltung dafür, dass die wirtschaftlichen Zahlen immer korrekt sind und Honorare sowie Rechnungen rechtzeitig bezahlt werden.

Frau **Sonja Krcal**
unterstützt uns nach ihrer Pensionierung auch weiterhin.

Frau **Monika Berger** Zweigstellenleiterin in der Josefstadt, lenkt die Geschicke der Zweigstelle mit viel Humor und dem Blick für das Wesentliche.
Stets überzeugt sie durch ihre unerschütterliche gute Laune.

Frau **Dr. Christine Kandler,** seit kurzem zertifizierte Erwachsenenbildnerin, unterstützt Frau Berger in der Zweigstelle Josefstadt. Sie achtet darauf, dass alle KundInnen immer bestens beraten und betreut werden.

Herr **Waldemar Krol** ist in unserem Haupthaus als Hausarbeiter tätig.
Sauberkeit und technisches Know-How stehen bei ihm an vorderster Stelle.

Frau **Nicole Präsent** sorgt in unserer Zweigstelle Josefstadt für Sauberkeit und Ordnung.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)
der „Die Wiener Volkshochschulen GmbH" (VHS GmbH) mit Sitz in Wien

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde der „Die Wiener Volkshochschulen GmbH" (im Folgenden kurz „VHS"). Durch die Abgabe einer Kursanmeldung bzw. durch einen Vertragsabschluss mit der VHS erklären sich die KursteilnehmerInnen mit den AGB einverstanden und werden diese beachten.

1. Anmeldung

a. Sie können sich persönlich, per E-Mail, Fax oder über die Website anmelden bzw. Kurse buchen. Die Buchung ist in jedem Fall verbindlich und verpflichtet zur Zahlung des Kursbeitrags.
b. Berechtigt zu Buchungen sind Personen ab Vollendung des 14. Lebensjahrs.
c. Für die Buchung geben Sie uns zumindest folgende Daten bekannt: Vor- und Zuname, Geburtsdatum, Geschlecht, Wohnadresse und Telefonnummer. Für Online-Buchungen ist eine E-Mail-Adresse erforderlich.
d. Jegliche Datenänderung ist umgehend schriftlich (auch per E-Mail) oder persönlich zu melden.
e. Die verfügbaren Kursplätze werden nach der Reihenfolge der Buchungen vergeben.
f. Für kostenlose Vorträge und Kurse melden Sie sich unbedingt vorher an.
g. Beachten Sie, dass der Anmeldeschluss grundsätzlich sieben Werktage vor Kursbeginn ist - ausgenommen es ist anders angegeben.
h. Bei offenen Forderungen der VHS ist eine Buchung nicht möglich.
i. Regelungen bzw. Bestimmungen bzgl. Ermäßigungen bzw. Förderungen entnehmen Sie bitte den aktuellen Informationsmedien.

2. Kursbeitrag

a. Die Kursbeiträge können Sie den jeweils aktuellen Informationsmedien entnehmen.
b. Sofern nicht anders angegeben, kann die Bezahlung in bar, mit Bankomat- oder Kreditkarte sowie per Onlinebanking vorgenommen werden. Bei persönlicher Buchung an der VHS ist auch die Bezahlung per Zahlschein möglich. Der Zahlungseingang des Kursbeitrags bei der VHS hat spätestens bis sieben Werktage vor Kursbeginn zu erfolgen. Danach behält sich die VHS das Recht vor, den Kursplatz weiterzugeben.
c. Der Nachweis über die Zahlung des Kursbeitrags ist dem Personal auf Verlangen vorzuweisen.
d. Offene Zahlungen, die nach zweimaliger Mahnung (inkl. Mahnspesen) nicht bei der VHS eingelangt sind, werden an ein Inkassobüro weitergeleitet.
e. Beachten Sie, dass eine Aliquotierung des Kursbeitrags nur in Ausnahmefällen und über gesonderte schriftliche Vereinbarung möglich ist.
f. Bei Änderungen des Programms, der Kursleitung oder des Kursorts haben die KursteilnehmerInnen keinen Rücktrittsanspruch, wenn die Änderung keinen nachteiligen Effekt auf die Qualität und die Ausbildungsziele des jeweiligen Kurses hat und auch sonst für die KursteilnehmerInnen nicht unzumutbar ist.
g. Bei Absage eines Kurses bzw. wenn dieser bereits ausgebucht ist, wird der Kursbeitrag in voller Höhe von der VHS refundiert.

Bitte beachten Sie, dass Sie nach Ende der Stornofrist für einen bereits gebuchten Kurs auch wenn Sie diesen nicht besuchen, die gesamte Kursgebühr bezahlen müssen.

3. Kursbedingungen

a. Durch Verhinderung der KursleiterIn entfallene Unterrichtseinheiten werden nach Möglichkeit nachgeholt. Ist dies nicht möglich oder wird ein Kurs durch die VHS eingestellt, erfolgt eine Aliquotierung der Kursbeiträge, ausgenommen 90% des Kurses wurden durchgeführt.
b. Die VHS behält sich vor, Kurse, bei welchen die im Kursprogramm angegebene Mindestanzahl an KursteilnehmerInnen nicht erreicht wird, abzusagen. Anstelle der Absage des Kurses kann die VHS den KursteilnehmerInnen die Abhaltung des Kurses bei kürzerer Kursdauer zum selben Kursbeitrag oder in geplanter Kursdauer zu einem höheren Kursbeitrag oder einen verschobenen Kursbeginn anbieten.
c. Der Kursplatz ist nicht übertragbar.
d. Lehrbücher und Skripten sind, soweit im Kursprogramm nicht ausdrücklich anders angegeben, nicht im Kursbeitrag inkludiert.

4. Abmeldung

a. In der Regel ist eine Abmeldung schriftlich spätestens bis sieben Werktage vor Kursbeginn möglich. Danach wird grundsätzlich – auch wenn der Kurs nicht besucht wird – der gesamte Kursbeitrag verrechnet. Davon abweichende Abmelde- und Stornobedingungen sind den jeweils aktuellen Informationsmedien zu entnehmen.

b. Für Buchungen im Fernabsatz (insbesondere über Internet oder E-Mail) steht den KursteilnehmerInnen als KonsumentInnen im Sinn des KSchG ein gesetzliches Rücktrittsrecht innerhalb einer Frist von sieben Werktagen (exklusive Samstage) gerechnet ab dem Tag des Vertragsabschlusses zu, wobei ein Absenden der Rücktrittserklärung binnen der Frist ausreicht. Dieses Rücktrittsrecht besteht jedoch nicht, sofern der Kurs oder die Veranstaltung vereinbarungsgemäß bereits innerhalb dieser sieben Werktage beginnt.

5. Haftung

a. Die VHS hat alle in Publikationen und Internetseiten bereitgestellten Informationen nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Es wird jedoch keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der bereit gestellten Informationen übernommen, soweit der VHS nicht Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit angelastet werden kann.

b. Weiters übernimmt die VHS keine Haftung für Schäden an oder den Verlust von persönlichen Gegenständen der KursteilnehmerInnen, sofern der VHS nicht Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last gelegt werden kann. Im Übrigen ist jede Haftung der VHS ausgeschlossen, die über die zwingenden Bestimmungen des gesetzlichen Schadenersatzrechts hinausgeht.

6. Schadenersatz

a. Inventar, Räumlichkeiten, Medien und Geräte der VHS sind schonend zu verwenden bzw. zu behandeln.

b. KursteilnehmerInnen haben für Beschädigungen, die sie verursachen, Schadenersatz zu leisten.

7. Datenschutz

a. Mit der Kursbuchung erteilen die KursteilnehmerInnen die datenschutzrechtliche Zustimmung zur elektronischen Verarbeitung der Angaben zur Person für alle zum Betrieb der VHS gehörenden erforderlichen Vorgänge.

b. Die KursteilnehmerInnen betreffende Daten dienen ausschließlich dem Betriebszweck der VHS und werden vertraulich behandelt. Sie werden nur in dem für die VHS unbedingt erforderlichen Umfang verarbeitet und solange gespeichert, wie dies für die Erfüllung der Verwaltungsaufgaben der VHS erforderlich ist.

c. Es erfolgt keine Weitergabe der die KursteilnehmerInnen betreffenden Daten an Dritte. Personenbezogene Auswertungen werden nicht erstellt.

8. Urheberrecht

a. Bei der Anfertigung von Kopien liegt die urheberrechtliche Verantwortung für das Kopieren bei den BenutzerInnen der Kopiergeräte. Die Vervielfältigung ganzer Bücher oder Zeitschriften sowie das Kopieren audiovisueller Medien sind aus urheberrechtlichen Gründen untersagt. Die BenutzerInnen verpflichten sich, für den Fall urheberrechtlicher Ansprüche gegen die VHS diese schad- und klaglos zu halten.

b. Die VHS weist darauf hin, dass in ihren Räumlichkeiten Ton-, Film- und Fotoaufnahmen gemacht werden können, die zur Veröffentlichung bestimmt sind. Die KursteilnehmerInnen erklären sich damit einverstanden, dass die von ihnen während oder im Zusammenhang mit dem Besuch der Angebote der VHS gemachten Aufnahmen entschädigungslos ohne zeitliche oder räumliche Einschränkung mittels jedes derzeitigen oder zukünftigen technischen Verfahrens ausgewertet werden dürfen.

9. Rechtsform

Die Wiener Volkshochschulen GmbH ist eine gemeinnützige Gesellschaft mit beschränkter Haftung nach österreichischem Recht mit dem Sitz in Wien und der Geschäftsanschrift 1150 Wien, Hollergasse 22, eingetragen im Firmenbuch des Handelsgerichts Wien unter FN 304196y.

10. Gerichtsstand

Für allfällige Streitigkeiten aus diesen AGB gilt als Gerichtsstand das sachlich zuständige Gericht in Wien als vereinbart.

Die Wiener Volkshochschulen GmbH Mai 2012

INDEX

Access 2010 67
Adobe Indesign 71
Adobe Photoshop 70
Ahnenforschung 76
Akkordeon 106
Aktzeichnen 112
Alexander-Technik 142
Allgemeine Geschäftsbedingungen 202
Aqua Fitness 157
Aquarellmalerei 109
Arabisch 8
Archäologisches Praktikum 79
Autogenes Training 120
Baby Moves 170
Babymassage 168
Badeconfiserie 58
Ballett 131
Bauch - Bein - Po 137
Bauchtanz für Frauen 131
Beckenbodentraining 138
Bildanalyse 86
Bildungsberatung 47
Blockflöte 101
Blumenfotografie 88
Body Shape 136
Bodystyling 138
Brain Gym® Ausbildungslehrgang 44
Cajon 106
Callanetics 140
Capoeira 132
Chinesisch 9
Chorgesang 91
Deutsch als Zweitsprache 40
Diatonische Harmonika 109
Dichterlesungen 89
Djembe 105
Dreamweaver 72
Duftkräuter 57
Ebru 109
EDV für AnfängerInnen 62
Elternführerschein 175
Eltern-Kind Turnen 173
Englisch 10
Englisch für SeniorInnen 14
Erlebnisraum Buch 88
Ernährungsvorträge 54
Esoterikrichtlinien 196
Excel 2010 66
Facebook 50
Fireworks CS5 73
Flash CS5 73
Flugangstprevention 54
Folklore 95
Förderungen 198
Französisch 14
Führungskräftetraining 51
Gedächtnistraining 46
Gehörbildung 91
Gesang 93
Gesangsbegleitung 94
Gesundheitsgymnastik 138
GIMP 71
Gitarre für Kinder 165
Gitarre/E-Gitarre/E-Bass 102
Griechisch 17
Hatha Yoga 128
Hieroglyphen 80
Hormonyoga 126
Ikebana 113
Illustrator 72
Index 204
Internet & E-Mail 68
iPad Kurse 62
Islam in Wien 82
Ismakogie 144
Italienisch 18
Jazzgesang 95
Kammermusik 97
Karaoke 96
Keramik 115
Kinderballett 173
Kindertanz 172
Kinderyoga 171
Klavier 108
Klavier für Kinder 166
Kochen für Kinder 174
Kochkurse 158
Konditionstraining 147
Konfliktmanagement 50
Konfliktmanagement 53
Kosmetik - Styling 56
Krampfadernbehandlung 118
Kroatisch 22
Kunstbetrachtung 85
Latein 24
Latin Dance 134
Leitbild der Wiener Volkshochschulen 5
Libre Office 66

Line-Dance 134
Makrofotografie 88
Manga 113
Mariahilfer Frauenwochen 176
Marketing 49
Massage 122
MitarbeiterInnen 200
Mosaik 116
Musikalische Früherziehung 164
Musikgymnastik 148
Musiktheorie 91
Musikwerkstatt 164
Muskeltest & Co 119
Nähen 114
Naschmarkt-Führungen 76
Nordic Walking 156
Office 2010 64
Ölmalerei 110
Origami 115
Origami für Kinder 167
Osteoporose Vorsorge 137
Patchwork 114
PC Kaufberatung 60
PC Sicherheit 61
PC Tastaturschreiben 58
PC Wartung 61
Percussion 104
Persisch 24
Philosophie 81
Pilates 149
Polnisch 25
Populärgesang 96
Portrait- und figurales Zeichnen 111
Portugiesisch (Brasilianisch) 26
Powerpoint 2010 67
Problemzonengymnastik 138
Projektmanagement 48
Qi Gong 123
Querflöte 101
Rechtsvorträge 75
Reisevorträge 80
Rhetorik 50
Rückentraining 153
Rumänisch 26
Russisch 26
Salben herstellen 57
Saxophon 102
Schreibwerkstatt 55
Schwangerengymnastik 124
Sehtraining 120
Selbstverteidigung 156
Sitar 102
Slowakisch 28
Slowenisch 29
Sockenstricken 114
Spanisch 30
Spiegelgesetz 55
Spiegelreflexkamera 85
Sprachenportfolio 6
Square Dance 135
Steptanz 135
Stimmbildung 92
Stressbewältigung 53
Stressmanagement 48
Synagogenführungen 90
Tae-Boxing 147
Taiji 125
Teambuilding 51
Telefontraining 49
Tenorflöte 100
Testament, Patientenverfügung 75
Theraband 141
Töpfern für Kinder 167
Trommeln 105
Trommeln für Kinder 165
Tschechisch 36
Ukrainisch 37
Ungarisch 37
Ungarische Küche 158
Universitätsvorträge 184
Violine 104
Vorwort 4
Windows 7 69
Wirbelsäulengymnastik 130
Wirtschaftsenglisch 14
Wissenschaft 184
Wochenendseminare 186
Word 2010 64
Yoga 127
Yoga für Mütter mit Baby 169
Yoga für Schwangere 128
Yogalates 152
Zeichnen und Malen 110
Zeitmanagement 48
Zielsetzungscoaching 51
Zirkeltraining 147
Zumba© 145
Zumbatomic© 174

NOTIZEN

NOTIZEN

NOTIZEN

VHS
DIE WIENER VOLKSHOCHSCHULEN

ALLE EINRICHTUNGEN // TEL +43 1 891 74-DW

Zentrale der Wiener Volkshochschulen GmbH
15., Hollergasse 22
Tel DW 100 000 / Fax DW 300 000
www.vhs.at / info@vhs.at

VHS Wiener Urania
1., Uraniastraße 1
Tel DW 101 000 / Fax DW 301 000
www.vhs.at/urania
office.urania@vhs.at

Urania Sternwarte
1, Uraniastraße 1
Tel DW 150 000 / Fax DW 350 000
www.uraniasternwarte.at
sternwarten@vhs.at

Jüdisches Institut für Erwachsenenbildung
2, Praterstern 1
Tel DW 153 000 / Fax DW 353 000
www.vhs.at/jife
office.jife@vhs.at

Planetarium Wien
2, Oswald Thomas Platz 1
Tel DW 150 000 / Fax DW 350 000
www.planetarium-wien.at
sternwarten@vhs.at

VHS Landstraße
3., Hainburgerstraße 29
Tel DW 103 000 / Fax DW 303 000
www.vhs.at/landstrasse
office.landstrasse@vhs.at

VHS polycollege Wieden
4, Danhausergasse 1
Tel DW 105 003 / Fax DW 305 003
www.vhs.at/polycollege
office.wieden@vhs.at

VHS polycollege Margareten Wieden
5., Stöbergasse 11-15
Tel DW 105 000 / Fax DW 305 000
www.vhs.at/polycollege
office.polycollege@vhs.at

VHS polycollege Siebenbrunnengasse
5, Siebenbrunnengasse 37
Tel DW 105 001 / Fax DW 305 001
www.vhs.at/polycollege
office.siebenbrunnengasse@vhs.at

VHS polycollege Johannagasse
5, Johannagasse 2
Tel DW 105 002 / Fax DW 305 002
www.vhs.at/polycollege
office.johannagasse@vhs.at

Film und Medien Zentrum Margareten
5, Johannagasse 2
Tel DW 105 002 / Fax DW 305 002
www.vhs.at/polycollege
office.medienzentrum@vhs.at

VHS KunstHandWerk
5, Schlossgasse 23
Tel DW 105 000 / Fax DW 305 000
www.vhs.at/polycollege
office.polycollege@vhs.at

VHS Mariahilf Neubau Josefstadt
6., Damböckgasse 4
Tel DW 106 000 / Fax DW 306 000
www.vhs.at/mariahilf
office.mariahilf@vhs.at

VHS Josefstadt
8, Schmidgasse 18
Tel DW 106 001 / Fax DW 306 001
www.vhs.at/mariahilf
office.josefstadt@vhs.at

Künstlerische VHS
9, Lazarettgasse 27
Tel DW 154 000 / Fax DW 354 000
www.vhs.at/kvh
office.kvh@vhs.at

VHS Alsergrund Währing Döbling
9., Galileigasse 8
Tel DW 109 000 / Fax DW 309 000
www.vhs.at/alsergrund
office.alsergrund@vhs.at

Rosa-Mayreder-College
9., Türkenstraße 8/2/13
Tel DW 152 000 / Fax DW 352 000
www.vhs.at/rmc
office.rmc@vhs.at

VHS Favoriten
10., Arthaberplatz 18
Tel DW 110 000 / Fax DW 310 000
www.vhs.at/favoriten
office.favoriten@vhs.at

VHS PAHO
10, Ada-Christen-Gasse 2/B
Tel DW 110 001 / Fax DW 310 001
www.vhs.at/favoriten
office.paho@vhs.at

"die umweltberatung" Wien
10., Buchengasse 77, 4. Stock
Tel +43 1 803 32 32-0 / Fax DW 32
www.umweltberatung.at
service@umweltberatung.at

VHS Simmering
11., Gottschalkgasse 10
Tel DW 111 000 / Fax DW 311 000
www.vhs.at/simmering
office.simmering@vhs.at

VHS Leberberg
11, Rosa Jochmann-Ring 5/2
Tel DW 111 001 / Fax DW 311 001
www.vhs.at/simmering
office.simmering@vhs.at

VHS Meidling
12., Längenfeldgasse 13-15
Tel DW 112 000 / Fax DW 312 000
www.vhs.at/meidling
office.meidling@vhs.at

VHS Schönbrunner Straße
12, Schönbrunner Straße 213-215/1
Tel DW 112 001 / Fax DW 312 001
www.vhs.at/meidling
office.schoenbrunnerstrasse@vhs.at

VHS Hietzing
13., Hofwiesengasse 48
Tel DW 113 000 / Fax DW 313 000
www.vhs.at/hietzing
office.hietzing@vhs.at

VHS Penzing
14., Linzer Straße 146
Tel DW 114 000 / Fax DW 314 000
www.vhs.at/penzing
office.penzing@vhs.at

D.R.Z Demontage- und Recycling-Zentrum
14., Vogtgasse 29
Tel DW 155 000 / Fax DW 355 000
www.vhs.at/drz
office.drz@vhs.at

VHS Rudolfsheim-Fünfhaus
15., Schwendergasse 41
Tel DW 115 000 / Fax DW 315 000
www.vhs.at/rudolfsheim
office.rudolfsheim@vhs.at

VHS Ottakring
16., Ludo-Hartmann-Platz 7
Tel DW 116 000 / Fax DW 316 000
www.vhs.at/ottakring
office.ottakring@vhs.at

Kuffner Sternwarte
16., Johann-Staud-Straße 10
Tel DW 150 002 / Fax DW 350 002
www.kuffnersternwarte.at
sternwarten@vhs.at

VHS Hernals
17., Rötzergasse 15
Tel DW 117 000 / Fax DW 317 000
www.vhs.at/hernals
office.hernals@vhs.at

VHS Heiligenstadt
19, Heiligenstädter Straße 155
Tel DW 109 001 / Fax DW 309 001
www.vhs.at/alsergrund
office.heiligenstadt@vhs.at

VHS Döbling
19, Gatterburggasse 2a
Tel DW 109 002 / Fax DW 309 002
www.vhs.at/alsergrund
office.doebling@vhs.at

VHS Brigittenau
20., Raffaelgasse11-13
Tel DW 120 000 / Fax DW 320 000
www.vhs.at/brigittenau
office.brigittenau@vhs.at

IKH Institut für Kindergarten- und Hortpädagogik
20., Raffaelgasse11-13
Tel DW 120 000 / Fax DW 320 000
www.vhs.at/brigittenau
office.brigittenau@vhs.at

Bildungszentrum für Gesundheit und Pflege
20., Raffaelgasse11-13
Tel DW 120 000 / Fax DW 320 000
www.vhs.at/brigittenau
office.brigittenau@vhs.at

VHS Floridsdorf
21., Angerer Straße 14
Tel DW 121 000 / Fax DW 321 000
www.vhs.at/floridsdorf
office.floridsdorf@vhs.at

VHS Floridsdorf Bildungsabschlüsse
21., Pitkagasse 3
Tel DW 121 001 / Fax DW 321 001
www.vhs.at/floridsdorf
office.pitkagasse@vhs.at

VHS Neu-Stammersdorf
21, Brünner Straße 219
Tel DW 121 004 / Fax DW 321 004
www.vhs.at/floridsdorf
office.neustammersdorf@vhs.at

VHS Großfeldsiedlung
21, Kürschnergasse 9
Tel DW 121 005 / Fax DW 321 005
www.vhs.at/floridsdorf
office.grossfeldsiedlung@vhs.at

VHS Großjedlersdorf
21, Siemensstraße 17
Tel DW 121 006 / Fax DW 321 006
www.vhs.at/floridsdorf
office.grossjedlersdorf@vhs.at

Österreichisches Volkshochschularchiv
21., Kürschnergasse 9
Tel DW 156 003 / Fax DW 356 003
www.vhs.at/vhsarchiv
office.archiv@vhs.at

VHS Donaustadt
22., Bernoullistraße 1
Tel DW 122 000 / Fax DW 322 000
www.vhs.at/donaustadt
office.donaustadt@vhs.at

VHS Eibengasse
22, Eibengasse 57
Tel DW 122 001 / Fax DW 322 001
www.vhs.at/donaustadt
office.eibengasse@vhs.at

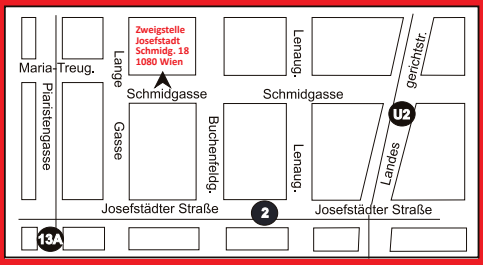
VHS Liesing
23., Liesinger Platz 3
Tel DW 123 000 / Fax DW 323 000
www.vhs.at/liesing
office.liesing@vhs.at

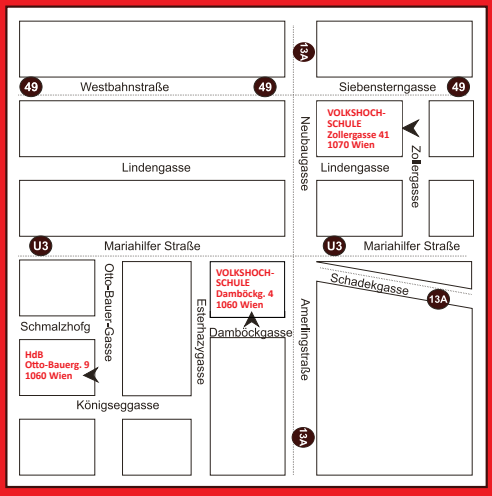
VHS Mauer
23, Speisingerstraße 256
Tel DW 123 001 / Fax DW 323 001
www.vhs.at/liesing
office.mauer@vhs.at

VHS Erlaa
23, Putzendoplergasse 4
Tel DW 123 002 / Fax DW 323 002
www.vhs.at/liesing
office.erlaa@vhs.at

P.b.b. – Erscheinungsort Wien
Forum der Wiener Volkshochschulen
Nr. 804 / 2012 – Ausgabe VHS Mariahilf
Verlags- und Aufgabepostamt 1150
GZ 02Z031494M

Mitteilungen der VHS Mariahilf
Damböckgasse 4,
A-1060 Wien
August 2012





Medieninhaber: Wiener Volkshochschulen GmbH, A-1150 Wien, Hollergasse 22.
Layout: echokom werbeagentur ges.m.b.h
Druck: Grasl Druck und Neue Medien GmbH, 2450 Bad Vöslau
Gedruckt auf ökologischem Druckpapier aus Mustermappe „ÖkoKauf Wien"
Für den Inhalt verantwortlich: Mario Rieder (Geschäftsführer) und
Mag. Thomas Neunteufel (Direktor der VHS Mariahilf).
Rücksendungen an: VHS Mariahilf, A-1060 Wien, Damböckgasse 4
Druck- und Satzfehler vorbehalten.

Dieses Produkt entspricht dem Österreichischen Umweltzeichen
für schadstoffarme Druckprodukte (UZ 24)
Grasl Druck & Neue Medien, Bad Vöslau, UW-Nr. 715